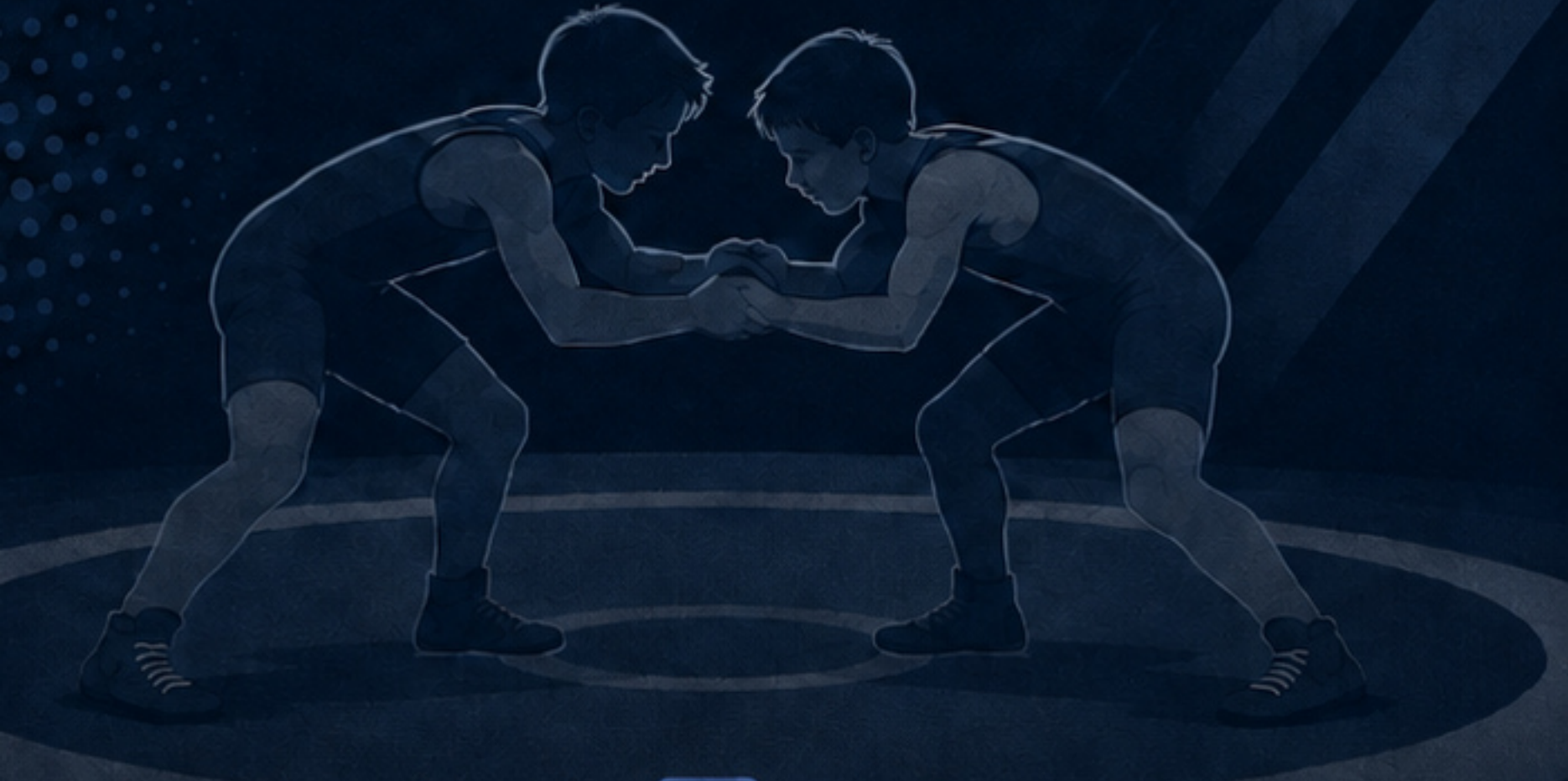
Мартун Петросян

ФУНДАМЕНТ ЮНОГО БОРЦА

Методика ранней подготовки детей дошкольного и младщего школьного возраста к занятиям борьбой



Учебно-методическое пособие

Караганда • 2026

Мартун Ашотович Петросян

ФУНДАМЕНТ ЮНОГО БОРЦА

Методика ранней подготовки детей
дошкольного и младшего школьного возраста
к занятиям борьбой

Учебно-методическое пособие

Караганда
2026

Об авторе

Когда я начинал работать с детьми, мне быстро стало понятно: современные ребята приходят в зал совсем другими, чем приходили лет пятнадцать-двадцать назад. У них нет той базы, которая раньше формировалась во дворе. Бег, лазание, прыжки, постоянные падения – всё то, что мы в детстве даже не замечали, а просто жили этим. Сейчас этого почти нет.

Я тренирую больше десяти лет. Начинал в Караганде, основал клуб «SALUS». Это была одна из первых коммерческих школ по вольной борьбе в стране. До этого в основном все держалось на государственных спортшколах, куда детей брали поздно – лет в десять-двенадцать. А я начал брать маленьких – дошкольников и младших школьников. И понял, что готовить их так же, как подростков, нельзя. Совсем другой уровень внимания, другой контакт, другая психика.

Мне пришлось буквально на ходу выстраивать свою систему. Я пробовал, ошибался, менял нагрузку, смотрел на реакцию детей, подбирал игры, искал последовательность. Со временем это сложилось в методику, которой я сейчас пользуюсь сам и которую рекомендую другим.

Сам я пришел в борьбу в тринадцать лет в школе-интернате для одаренных детей имени Алии Молдагуловой. Потом стал мастером спорта. Работал и со взрослыми – ММА, грэпплинг, джиу-джитсу. Но именно с детьми мне работать интереснее всего. Особенно с маленькими.

Я глубоко убежден: борьба – это не только спорт высоких достижений. Это путь воспитания человека. Если ребенок попадает к хорошему тренеру и проходит правильную подготовку, он вырастает не просто сильнее физически. Он становится спокойнее, увереннее, дисциплинированнее. Даже если он никогда не станет чемпионом.

Эта методичка – не про то, как сделать из шестилетки профессионала. Она про то, как заложить фундамент. Чтобы ребенок мог безопасно и с интересом заниматься долгие годы. Чтобы он не травмировался, не боялся контакта и не бросил спорт к двенадцати годам.

Я писал ее для тренеров и родителей. Для тех, кто работает с маленькими детьми и хочет делать это правильно.

Введение

Дети сейчас растут иначе. Это факт. Раньше улица была главным тренажером. Мы выходили утром – и до вечера: футбол, прятки, догонялки, лазание по гаражам, прыжки с высоты. Мы даже не задумывались, что развиваем координацию, силу хвата, смелость, реакцию. Это просто происходило само собой.

Сегодня этого почти не осталось. Телефоны, планшеты, YouTube, видеоигры – вот что заполняет время детей. Родители заняты, во дворах не так безопасно, да и свободы у детей стало меньше. Ребенок приходит в зал – а у него нет элементарной готовности. Он не умеет правильно упасть. Не чувствует дистанцию. Боится контакта. У него слабые руки, он не может удержать упор.

Это просто отсутствие опыта. Поэтому я считаю, что ранняя подготовка теперь – это не дань моде, а необходимость. Мы, тренеры, должны дать ребенку то, что раньше давал двор. Только делать это надо постепенно. Не через жесткую нагрузку и давление, а через игру, акробатику, баланс, простые падения и первые контакты с партнером.

Главная ошибка – начать с техники. Когда ребенок еще не готов держать корпус, а ему уже показывают проход в ноги – это бессмысленно и вредно. Сначала база. Только потом борьба.

В этой методичке я показываю, как именно я строю эту работу. От самых простых вещей к более сложным. От игр – к движению. От движения – к контакту. От контакта – к первым действиям на ковре.

Глава 1. Современный ребенок и потеря естественной физической базы

1.1 Почему ранняя физическая подготовка стала необходимостью

Улица как первая спортивная школа

Если вспомнить наше детство – мы даже не думали о спорте. Мы просто жили на улице. Каждый день был полон движения. Мы лазали по деревьям, заборам, стройкам. Прыгали, кувыркались, дрались за мяч, убегали, догоняли. И всё это развивало нас естественно.

Я помню, как мы висели на ветках, пытаясь дотянуться до черешни. Как падали с высоты и тут же вставали. Как бегали до темноты. Тогда никто не говорил про координацию или баланс – мы просто двигались.

И самое важное – мы не боялись контакта. В футболе толкались плечом. В салочках падали. В выбивалах уворачивались, реагировали мгновенно. Всё это

тренировало психику. Ребенок привыкал, что его могут задеть, толкнуть, сбить. Он не пугался, а действовал.

Борьба – контактный вид спорта. Если ребенок ни разу не сталкивался с физическим сопротивлением, он растеряется на первом же занятии. Боится захвата, боится давления, боится упасть. И это нормально. Просто он не прошел ту школу, которую проходили мы.

1.2 Как изменилась физическая активность детей

Сегодня ситуация совсем другая.

Вместо двора – комната. Вместо игры – экран. Родители работают. Дворы пустые. Детей не пускают гулять одних. И даже если они выходят – они не бегают, а сидят на лавочках с телефонами.

Физическая активность упала катастрофически. Ребенок меньше прыгает, меньше лазает, меньше борется. Его тело не получает разнообразных движений. А значит – не формируется та база, которую раньше давала улица.

Я вижу это по детям, которые приходят ко мне. У них нет естественной двигательной памяти. Они не знают, как упасть. Как перенести вес. Как держать равновесие. Всё это надо объяснять буквально с нуля.

Поэтому моя задача – не просто учить борьбе. Сначала я должен восполнить пробел. Сделать то, что раньше делала улица.

1.3 С какими детьми тренер сталкивается сегодня

Я часто сталкиваюсь с тем, что ребенок 7–9 лет не может сделать элементарные вещи.

Вот конкретный случай. Приходит мальчик 11 лет, худой, неуклюжий. Я прошу его встать в упор лежа. Он не может удержать корпус. Руки трясутся, таз проваливается. Проходит три секунды – и он падает. А я просил всего лишь зафиксироваться. Что тут говорить о минуте?

Или другой пример. Ребенок лет десяти, я прошу поставить ногу в конкретную точку. Простейшее задание. Но он не может. Он ставит ногу мимо, теряет равновесие, не понимает, как перенести вес. Это не глупость – это просто полное отсутствие координации.

Или девочка, которая боится даже легкого захвата за руку. Я беру ее за запястье, а она замирает, напрягается, смотрит испуганно. Она не понимает, что это игра, что это безопасно. Для нее контакт – это угроза.

Таких детей много. И каждый раз я напоминаю себе: ребенок не плохой, он просто не имел возможности развиваться. Мой долг – дать ему эту возможность.

1.4 Главный вывод для тренера

Из всего этого я сделал один главный вывод: Мы не можем начинать с техники. Сначала – тело. Движение. Баланс. Падения. Игры. Ребенок должен научиться владеть своим телом. Чувствовать его. Не бояться упасть. Не бояться контакта. Понимать, куда и зачем он движется.

Если мы пропускаем этот этап – все остальное будет строиться на песке. Ребенок не поймет технику. Он будет бояться. Он устанет. Он травмируется. И скорее всего – уйдет из спорта. А нам этого не надо. Нам надо, чтобы он остался. Чтобы он полюбил борьбу. Чтобы он радовался, когда идет в зал. Поэтому я всегда говорю: сначала фундамент. Потом всё остальное.

1.5 Ранняя подготовка – это не ранняя профессионализация

Очень важно не путать раннюю подготовку с ранней профессионализацией. Я не пытаюсь сделать из пятилетнего ребенка чемпиона. Я не гонюсь за медалями в 6 лет. Это бессмысленно и вредно. Ранняя подготовка – это создание базы. Чтобы в 12 лет, когда ребенок начнет серьезно тренироваться, у него уже была правильная осанка, координация, мышечный тонус, привычка к контакту, дисциплина. Если мы вложим в ребенка хорошую базу – он легко освоит технику. Если нет – он будет мучиться. И бросит. Я хочу, чтобы борьба для ребенка стала продолжением его нормального развития. Чтобы он воспринимал зал как место, где ему интересно, где его понимают, где он растет. А не как место, где его ломают. Именно поэтому я написал эту методичку. Чтобы тренеры и родители понимали: спешка здесь не нужна. Нужна последовательность, терпение и любовь к тому, что ты делаешь.

Глава 2. Возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста

2.1. Ребенок — не маленький взрослый спортсмен

В своей практике я не раз сталкивался с тем, что тренеры, особенно начинающие, пытаются перенести логику работы с подростками на малышей. Это грубая ошибка. Ребенок 5–10 лет это не уменьшенная копия взрослого борца. У него иная физиология, иная психика, иной способ восприятия информации. То, что легко усваивает 14-летний спортсмен, для дошкольника или младшего школьника остается пустым звуком.

Первое, что бросается в глаза это объем внимания. Удерживать концентрацию на одном упражнении или задании больше 1,5–2 минут ребенок этого возраста не может. Если мы начинаем долбить одно и то же движение по 10–15 повторений без смены деятельности, интерес гаснет мгновенно. Ребенок начинает откровенно «выпадать»: смотрит по сторонам, крутится, выполняет движение спустя рукава. Поэтому на своих тренировках я постоянно чередую

блоки. Разминка, акробатика, координационное упражнение, игра, снова акробатика, затем работа в парах. За 45 минут мы успеваем сменить 6–8 видов деятельности. Задача одна развитие, но форма подачи постоянно обновляется. Это не дает мозгу и телу заскучать.

Игровая форма здесь — не развлечение, а рабочий инструмент. «Догонялки» с задачей коснуться плеча партнера, эстафеты с ползанием, «пятнашки» в партере через эти механики мы решаем конкретные методические задачи. Ребенок думает, что он играет. Тренер видит, как он развивает реакцию, учится стартовать по свистку, контролировать корпус в движении и соблюдать условные правила. Это и есть база будущей дисциплины на ковре.

Отдельно скажу про эмоциональную связь. Дети дошкольного и младшего школьного возраста считывают состояние тренера моментально. Если я захожу в зал вяло, говорю монотонно или с раздражением — группа «гаснет». Если я сам заряжен, показываю движение с энергией, хвалю за старание, подбадриваю после неудачи — дети включаются совсем иначе. Им важна не просто команда, а реакция значимого взрослого. Это педагогический аспект, который напрямую влияет на качество выполнения. Без него любая методика теряет эффективность.

Таким образом, работа с младшим возрастом требует от тренера двойной квалификации. Он не просто специалист по технике борьбы. Он организатор игрового пространства, педагог, который умеет дозировать внимание группы и переключать ее с одного вида деятельности на другой.

2.2. Особенности детей 4–6 лет

Эта возрастная группа — самая деликатная. Здесь мы не закладываем технику, мы закладываем привычку к самому факту тренировки.

В клубе «SALUS» я начал работать с такими детьми, когда это еще не было массовой практикой. И быстро понял: первые 2–3 месяца — это чистая адаптация. Ребенок привыкает к стенам зала, к запаху ковра, к голосу тренера, к тому, что вокруг есть другие дети, к тому, что надо стоять в шеренге, а не бегать, где хочется. Это серьезный стресс для психики 4-летнего ребенка, и его нельзя усугублять требованиями по технике.

Поэтому режим тренировок для 4–6 лет я выстраиваю щадящий. 40–50 минут чистого времени, 2–3 раза в неделю. На старте две тренировки. Три только если ребенок уже прошел адаптацию и сам просится. Нагрузка в минутах кажется маленькой, но для этого возраста она оптимальна. Важно, чтобы ребенок уходил с чувством завершенности, а не переутомления.

Структура тренировки в этом возрасте должна быть жестко фиксированной. Построение, приветствие, короткая разминка, игровой блок, акробатика, опять игра, построение, окончание. Ребенок должен знать последовательность действий. Когда порядок понятен он чувствует себя в безопасности. Если тренировка превращается в хаос, ребенок теряется, и адаптация затягивается.

Упражнения подбираются сугубо игровые, но с четким методическим подтекстом. «Лягушка» — мы развиваем взрывную силу ног и координацию одновременного движения рук и ног. «Крабик» — включаем в работу плечевой пояс и корпус, учим ребенка перемещаться в нестандартном положении. «Самолетик» (удержание равновесия на одной ноге с разведенными руками) тренируем вестибулярный аппарат. Догонялки — реакция и умение менять траекторию движения.

Повторюсь: для ребенка это игра, для меня — строгое упражнение. Он смеется, старается догнать, перепрыгнуть, доползти и не замечает, что выполняет серьезную силовую или координационную работу. Но я как тренер вижу его прогресс: через месяц он держит «лягушку» увереннее, через два — лучше координирует руки и ноги в «крабике».

Главное правило: в 4–6 лет мы не трогаем технику борьбы. Никаких проходов в ноги, никаких бросков. Только тело, движение, контакт с ковром и начальные навыки взаимодействия с партнером через простые игры.

2.3. Особенности детей 7–10 лет

Это переходный, но очень важный этап. Ребенок уже школьник, у него лучше развита произвольная память и внимание. Он способен удерживать задачу на протяжении 5–7 минут, понимает причинно-следственные связи: «если я делаю так, то партнер падает сюда».

С такими детьми я уже могу работать более осознанно. Мы начинаем добавлять упражнения на силу — отжимания, приседания, выходы на руках. Включаем элементы акробатики посложнее: кувырки вперед-назад, перекаты, стойки на лопатках. Появляется работа в парах с сопротивлением — толкания, удержания позиции, борьба за захват.

Однако я всегда подчеркиваю родителям: ребенок 7–10 лет — все еще не взрослый. У него нет той психологической устойчивости, чтобы терпеть монотонную «жесткую» нагрузку. Если мы на этом этапе превращаем тренировку в круг ОФП с требованием «терпи, делай, не ной», мы убиваем интерес. Нагрузка растет, но форма подачи остается живой. Я могу дать 3 подхода отжиманий, но между ними обязательно вставляю игровой элемент или короткое соревновательное задание.

Здесь также заметно сказывается воспитательный аспект. Те дети, с которыми родители дома систематически разговаривают о дисциплине, об уважении к тренеру, о необходимости слушать и выполнять, выделяются сразу. Они быстрее воспринимают замечания, не спорят, не пытаются хитрить на упражнениях. И наоборот — если дома ребенку не ставят рамок, в зале он будет пытаться их игнорировать. Я всегда говорю родителям: наша работа — это одна часть воспитания, ваша — другая. Без вашей поддержки в вопросах дисциплины мой прогресс будет ограничен.

К возрасту 9–10 лет я начинаю вводить первые технические действия. Не в полную силу, не в спарринговом режиме, а в виде учебных движений: захват, шаг, сбивание, простейший перевод в партер. Ребенок уже способен осмыслить последовательность: ногу поставить сюда, руку перенести сюда, корпус наклонить. Но каждое новое действие проходит через этап многократного показа, разбора ошибок и медленного выполнения.

Моя задача на этом этапе постепенно перевести ребенка от игрового восприятия к тренировочному. Он должен начать понимать: борьба это не просто беготня и возня, это системная работа, которая требует усилий, терпения и осознанности.

2.4. Соревновательный фактор в раннем возрасте

Вопрос соревнований в этом возрасте один из самых дискуссионных. В моем клубе мы сталкиваемся с этим постоянно: родители видят, что соседский ребенок в дзюдо или грэпплинге уже в 8 лет имеет пару десятков медалей, и начинают спрашивать: «А когда мой поедет на старты?»

Я всегда объясняю свою позицию прямо. Вольная борьба это более жесткая по координации и физической нагрузке дисциплина, чем некоторые виды единоборств. Требования к телу, к балансу, к чувству ковра здесь выше. И если мы слишком рано вывозим ребенка на соревнования, не имея базы, мы рискуем подорвать его уверенность. Он не поймет, что происходит, проиграет, испытает стресс и может потерять мотивацию.

Соревнования это инструмент, а не самоцель. Они полезны, когда ребенок уже уверенно чувствует себя в базовых движениях, не боится контакта, может провести на ковре 2–3 минуты без потери ориентира. В моей практике я подвожу детей к первым стартам не ранее 8–9 лет, а иногда и позже в зависимости от индивидуального прогресса.

Но при правильном подходе соревнования дают мощный импульс. Эмоции, медали, поддержка родителей все это формирует у ребенка ощущение результата. Он видит, что его труд не напрасен. Родители, в свою очередь, видят конкретный продукт тренировок. Это помогает удерживать внимание семьи к спорту, укрепляет связь тренер-родитель-ребенок.

При этом я всегда предупреждаю: медаль в 9 лет — не индикатор будущего чемпиона. Она говорит только о текущей готовности ребенка на фоне сверстников в конкретном регионе. Задача соревнований в этом возрасте обучение. Научить выходить на ковер без паники, научить действовать по свистку судьи, научить правильно распределять силы на схватку. Это часть тренировочного процесса, а не его кульминация.

2.5. Главный вывод по возрастным особенностям

Таким образом, вся система подготовки маленького борца выстраивается по четкому возрастному принципу. Каждый этап имеет свои задачи, и ни одну из них нельзя пропускать.

В 4–6 лет мы формируем привычку к тренировке. Режим, дисциплина в построении, простейшие двигательные навыки через игру. Оптимальный объем 40–50 минут, 2–3 раза в неделю. Никакой техники, только тело и ковер.

В 7–10 лет мы расширяем инструментарий: добавляем силовую работу, акробатику, парные упражнения и элементы техники. Нагрузка растет, но сохраняется игровая и соревновательная мотивация. В этом возрасте начинается переход от игры к осознанному тренингу.

Соревнования вводятся как этап обучения, а не как критерий успеха. Мы используем их для мотивации, но не ставим результат во главу угла.

Если тренер выстраивает подготовку, следуя этой логике, он дает ребенку прочный фундамент. Ребенок не боится нагрузки, не боится контакта, не теряет интереса. Он постепенно, шаг за шагом, подходит к тому этапу, когда вольная борьба становится для него системной работой, а не случайным набором движений. Именно так, на мой взгляд, должна строиться работа с младшим возрастом.

Глава 3. Основные принципы ранней подготовки юного борца

3.1. Постепенность: от режима к тренировочной дисциплине

В работе с маленькими детьми я всегда начинаю не с техники, а с режима. Это ключевой момент. Ребенок 4–6 или даже 7 лет не понимает, зачем ему борьба, он не ставит перед собой спортивных целей. Он приходит в зал, потому что родители привели, или потому что ему понравилась форма, или потому что там ковер и можно бегать. И моя задача на первом этапе не дать ему приемы, а научить его самому факту тренировки.

Два-три раза в неделю у него появляется ритуал: собрать сумку, прийти в зал, переодеться, выйти на ковер, построиться. Это уже серьезная работа для маленького человека. Без помощи родителей здесь не обойтись. Я всегда говорю мамам и папам: дома объясняйте ребенку, что на тренировке нужно слушать тренера, что это не просто игра, а занятие. Если ребенок приходит с установкой «буду делать, что скажут» — он адаптируется быстрее.

Первый инструмент дисциплины в зале построение. Каждая тренировка начинается с него. Дети выстраиваются в шеренгу, я становлюсь перед ними. Это не формальность. Через построение ребенок учится концентрироваться. Он видит меня, слышит голос, понимает, что началось занятие. Для него это сигнал: внимание переключено, теперь мы работаем.

Дальше — команды. Простые, четкие. «Направо», «налево», «кругом», «бегом марш», «стоп». Сначала дети путаются, поворачиваются не в ту сторону, убегают раньше команды. Но через 2–3 недели регулярных занятий они начинают реагировать автоматически. Это не военная муштра, это базовая координация слуха, зрения и движения. В борьбе такая реакция понадобится постоянно: свисток судьи, команда тренера, изменение ситуации на ковре.

Когда я вижу, что дети научились строиться и выполнять простые команды, я начинаю усложнять движение. Бег с изменением направления, прыжки с поворотом, остановка по свистку в разных позах. Здесь уже включается контроль тела. Ребенок должен не просто бежать, а уметь затормозить, зафиксироваться, не врезаться в соседа. Это и есть первые элементы управления своим корпусом.

Отдельно выделяю упражнения на равновесие. Одно из любимых — стойка на одной ноге с закрытыми глазами. Сначала дети шатаются, падают, смеются. Но через месяц они стоят увереннее. Почему это важно? В борьбе ребенок постоянно теряет равновесие и должен его восстанавливать. Если он не умеет этого делать на месте, на ковре, в контакте с соперником, он будет падать постоянно.

Следующий шаг работа в парах. Но не борьба. Сначала простые игровые задания: бег вдвоем за руку, прыжки через линию одновременно, передача мяча, удержание равновесия вдвоем. Ребенок учится видеть партнера, чувствовать его движение, подстраиваться под него. Это социальный и координационный навык одновременно. Позже, когда мы перейдем к захватам, этот навык станет базой.

Постепенность это не про время, а про логику. Сначала режим и дисциплина в построении. Затем простые команды и движения. Затем координация и равновесие. Затем контакт с партнером через игру. И только потом — элементы борьбы. Я не перескакиваю через этапы. Если пропустить один из них, ребенок не поймет следующий.

3.2. Безопасность как основной принцип

Безопасность в работе с младшим возрастом это не пункт в плане, это условие существования тренировки. У детей 5–9 лет еще нет чувства опасности. Они могут резко дернуть партнера, толкнуть в спину, упасть на голову и не понять, что это было опасно. Поэтому контроль безопасности лежит полностью на тренере.

Начинается безопасность с подбора пар. Я не ставлю детей в пары случайно. Я смотрю на вес, рост, физическую силу, характер. Если один ребенок на голову выше и в два раза шире, а другой мелкий и подвижный, в паре они будут неэффективны, а иногда и травмоопасны. Тяжелый может случайно навалиться, легкий не справится с весом. Поэтому я подбираю пары примерно равные по антропометрии и уровню агрессивности. Если ребенок слишком резкий сажаю его с таким же резким, чтобы они «выпускали пар» в равных условиях,

либо наоборот, с очень спокойным, который его уравновешивает. Но это уже тонкая педагогика.

На ковре я постоянно озвучиваю правила. Это становится рефреном тренировки. «Не толкаем в спину», «не бьем по голове», «не прыгаем на шею», «не дергаем за одежду». Каждое правило я объясняю простыми словами, показываю, почему это опасно. Дети запоминают лучше, когда видят. Например, я показываю на себе, что будет, если кто-то резко дернет за руку в неправильном направлении. Они видят, понимают и начинают относиться к этому серьезнее.

Отдельная тема границы ковра. Дети в игре увлекаются, выбегают за пределы, падают на твердый пол. Я всегда останавливаю упражнение, если пара приближается к краю. Постепенно у них формируется чувство ковра: они начинают автоматически разворачиваться на середину, не выходить за линию. Это важно и для безопасности, и для соревновательной дисциплины, где выход за ковер это потеря балла.

Техническая база безопасности группировка и правильное падение. Первое упражнение, которое я даю «черепашка». Ребенок садится на ковер, группируется: подбородок к груди, спина круглая, руки обхватывают ноги. Из этого положения мы учимся перекатываться назад и вперед, в стороны. Затем падения на бок из положения сидя, затем из положения стоя. Я требую, чтобы при касании ковра рука делала хлопок, а голова была прибрана.

Многие дети инстинктивно выставляют прямые руки при падении. Это опасно для локтей и запястий. Я постоянно поправляю: «Руки не выпрямляем, работаем через плечо и лопатку, хлопок по ковру». Через 2–3 месяца регулярных повторений правильное падение становится автоматическим. Это та база, которая потом спасет ребенка от травм в реальной схватке.

Еще один принцип — никаких резких действий без команды. Я приучаю детей, что любое активное движение в парах начинается только после моего сигнала. Свисток, голос, хлопок. Если ребенок начал раньше останавливаю упражнение, объясняю, почему так нельзя. Это не только безопасность, но и дисциплина, которая в будущем поможет на соревнованиях стартовать по свистку судьи, а не по настроению.

Безопасность в моем понимании это не набор запретов, а система навыков. Навык группировки, навык падения, навык чувствовать партнера, навык контролировать силу. Я говорю детям: «Сильный борец это не тот, кто давит, а тот, кто не дает себя травмировать и не травмирует других». Это правило я повторяю на каждой тренировке.

3.3. Интерес и эмоциональное вовлечение ребенка

В раннем возрасте ребенок не мотивирован результатом. Ему не нужна медаль, он не думает о карьере. Ему нужно, чтобы было интересно сейчас, в эту минуту. Если тренировка скучная он выключается. Если интересная он работает в

полную силу, даже не замечая усталости. Поэтому я использую интерес как инструмент управления нагрузкой.

На практике это выглядит так. Мы делаем ОФП. Отжимания, приседания, выходы на руках. Это скучно, если просто считать. Но я превращаю это в соревнование: «Кто сделает 10 раз, тот получает право выбрать следующую игру». Или разбиваю на команды: чья команда быстрее сделает круг из упражнений. Дети начинают работать активнее, стараются не ради повторений, а ради игрового элемента. По сути, физическая нагрузка остается той же, но восприятие меняется.

Игровые формы — это база методики. «Крабики», «лягушки», «самолетики», «тачки» все эти упражнения я подаю как игру. «Крабик» — кто быстрее проползет до стены. «Лягушка» — кто дальше прыгнет. «Самолетик» — кто дольше простоит на одной ноге. Ребенок играет, а я вижу: он развивает мышцы корпуса, рук, ног, учится держать баланс.

Похвала работает как топливо. Я хвалю публично и конкретно. Не просто «молодец», а «Коля сегодня вышел из кувырка с прямой спиной — хорошо», «Аня впервые сделала стойку на лопатках без помощи отлично». Ребенок запоминает, что его заметили, что его действие оценили. Это формирует положительную связь с тренировкой. Он хочет повторить успех, получить снова признание.

Но похвала не должна быть пустой. Если ребенок сделал неправильно, я не говорю «молодец», чтобы не обидеть. Я говорю: «Вижу, что стараешься. Давай попробуем еще раз, но теперь обрати внимание на ноги». Это сложнее, чем просто похвалить, но это дает ребенку ориентир для улучшения. Он не боится ошибки, а учится на ней.

Эмоциональное состояние тренера тоже влияет. Дети считывают меня мгновенно. Если я пришел уставший, говорю тихо, без энергии — группа становится вялой. Если я активен, голос бодрый, я сам участвую в разминке, показываю упражнения с улыбкой дети заряжаются. Это не про актерство, это про искреннюю включенность в процесс. Я не могу требовать от детей энергии, если сам ее не даю.

Интерес — это не развлечение. Это способ удержать внимание ребенка на нужном мне упражнении. Если я вижу, что группа устала, я меняю задание: вместо бега — игра на внимание, вместо прыжков упражнение на дыхание. Это не снижение нагрузки, это смена фокуса. Ребенок продолжает работать, но не замечает усталости.

3.4. Дисциплина без страха и давления

Дисциплина в моей группе строится не на страхе. Я не кричу на детей, не унижаю, не использую наказания. Но я требователен. Ребенок должен знать: команда дана она выполняется. Если не выполнил — я останавливаю,

объясняю, даю сделать снова. Это не наказание, это возврат к правильному действию.

Маленькие дети не всегда слышат с первого раза. Я повторяю по 5–6 раз одно и то же правило. Это нормально. Их внимание рассеяно, они отвлекаются, переключаются. Моя задача терпеливо возвращать их к задаче. Не раздраженно, а спокойно, но настойчиво. Через 2–3 недели они начинают сами контролировать себя: «Ой, тренер сказал не толкать», «Надо смотреть на тренера, когда он говорит». Это происходит не от страха, а от привычки.

Очень важен контакт с родителями. Я прошу их поддерживать мои требования дома. Если я говорю, что тренировка — это не игровая площадка, родители должны это подтверждать. Если ребенок нарушает дисциплину, я обсуждаю это с родителями, но не в присутствии ребенка, а отдельно. Мы договариваемся о единой линии. Когда ребенок слышит одно и то же от тренера и от родителей, он быстрее принимает правила.

Авторитет тренера формируется через последовательность. Если я сказал «стой» — значит, все останавливаются. Если кто-то не остановился, я повторяю команду и жду. Если я сказал, что упражнение будем делать до свистка — мы делаем до свистка, несмотря на усталость. Это не жестокость, это предсказуемость. Ребенок знает: слова тренера имеют вес, они не пустые.

Повышение голоса я использую только в двух случаях: когда нужно остановить опасное действие и когда группа «разболталась» и не слышит команды. Это не крик в эмоциональном смысле, а усиление голоса как сигнал. Дети сразу понимают: это серьезно, внимание сюда. Но такие моменты редкие, обычно работа идет в спокойном, уверенном тоне.

Я не требую от 6-летнего ребенка взрослой дисциплины. Но я требую последовательности. Нельзя сегодня быть строгим, завтра мягким, послезавтра безразличным. Ребенок должен понимать логику тренера. Если он видит, что требования постоянны и справедливы, он их принимает.

Дисциплина у меня строится не на страхе перед наказанием, а на уважении к правилам и к тренеру. Когда ребенок понимает, что тренер на его стороне, что он заботится о безопасности, что он помогает, а не давит, он начинает доверять. А доверие — это основа взрослой дисциплины, когда ребенок сам начинает контролировать себя, без внешнего давления.

3.5 Вывод по принципам

Эффективная подготовка в младшем возрасте — это система. Постепенность задает маршрут: от простого к сложному. Безопасность создает условия, в которых ребенок может пробовать, не боясь травм. Интерес удерживает внимание и делает нагрузку незаметной. Дисциплина формирует привычку к порядку и уважение к процессу.

Когда эти четыре принципа работают одновременно, тренировка становится целостной. Ребенок не просто выполняет упражнения — он развивается как будущий спортсмен. Он учится чувствовать тело, уважать партнера, слушать тренера и отвечать за свои действия. Это та база, на которой в дальнейшем строится техника и тактика вольной борьбы. Без нее техника будет висеть в воздухе.

Глава 4. Игра как основа методики

4.1. Как через игру развивать борцовские качества

В ранней подготовке игра — это не пауза между упражнениями, не развлечение и не награда за хорошее поведение. Это основной рабочий инструмент. Ребенок 4–10 лет не способен воспринимать тренировку как взрослый: он не понимает, зачем ему делать 15 отжиманий или 10 раз повторять одно и то же движение. Но если то же самое задание завернуть в игровую форму — он выполняет его без сопротивления, с азартом и даже не замечает нагрузки.

Я строю игру так, чтобы у нее всегда была тренировочная цель. Со стороны это может выглядеть как догонялки или перегонки. Но внутри каждой игры заложено конкретное качество, которое я хочу развить. Скорость реакции, координация, умение менять направление, работа корпуса, чувство дистанции — всё это можно тренировать через игру, не говоря ребенку напрямую: «сейчас мы будем развивать реакцию».

Один из моих принципов разминка никогда не повторяется из тренировки в тренировку. Если дети знают, что сейчас будет стандартный бег по кругу, они расслабляются, начинают двигаться механически, внимание падает. Я чередую формы: сегодня бег с остановками по свистку, завтра бег спиной вперед с поворотами, послезавтра ускорения из положения сидя. Содержание одно разогрев, но форма постоянно новая. Это держит внимание.

Например, упражнение «достать потолок». Я даю команду: «Прыгнули вверх, коснулись потолка». Дети выпрыгивают, тянутся руками вверх, стараются как можно выше. На первый взгляд простая игра. Но я смотрю на технику: отталкиваются ли они полностью стопой, подтягивают ли колени к груди, выпрямляются ли в полете. Это взрывная работа ног, координация рук и корпуса, умение сгруппироваться в воздухе. Для ребенка это игра, для меня упражнение на прыгучесть.

Догонялки из разных положений дают хороший эффект. Один ребенок лежит на животе, по сигналу встает и убегает, второй его догоняет. В следующем подходе старт из положения сидя, затем из упора лежа, затем с колен. Ребенок учится быстро вставать, переключаться из статики в движение, ориентироваться в пространстве. В борьбе такие переходы происходят постоянно: из защиты в атаку, из партера в стойку. Если ребенок тренирует это в игре, на ковре он делает это автоматически.

Работа на коленях — отдельный блок. Я часто даю задание передвигаться на коленях и догонять друг друга. Дети думают, что это веселая игра. Но на самом деле они учатся двигаться без опоры на стопы, с низким центром тяжести, с контролем корпуса. Это прямой подвод к борьбе в партере, где большинство движений выполняется именно в таком положении.

Прыжки «лягушкой» я тоже подаю через соревнование. Не просто прыгаем, а кто дальше, кто быстрее на дистанции, кто дольше сохранит правильное положение — спина прямая, руки вперед, приземление мягкое. Ребенок соревнуется и не замечает, что выполняет серьезную работу на взрывную силу ног и выносливость.

Эстафеты дают дополнительный элемент — командную ответственность. Когда ребенок работает не за себя, а за команду, он выкладывается сильнее. Он не хочет подвести товарищей. Это важный психологический навык: работать в группе, чувствовать общий ритм, не сдаваться, если команда проигрывает, радоваться общему успеху.

В эстафетах я часто использую систему баллов. За быстрое выполнение балл команде, за правильную технику дополнительный балл, за соблюдение правил — еще балл. В конце подводим итог. Дети азартно следят за счетом, это мотивирует их работать лучше. Но я всегда слежу, чтобы соревнование не переросло в агрессию. Если кто-то начинает толкаться или спорить останавливаю игру, объясняю правила еще раз.

Когда игра заканчивается, я объявляю результат. Победившая команда получает похвалу. Проигравшая — не наказание, а дополнительное задание: 5–10 приседаний, отжиманий или удержание упора лежа. Я объясняю: это не «штраф», это возможность сделать себя сильнее. Дети воспринимают это спокойно, без обиды, потому что задание короткое и идет сразу после игры, когда они еще возбуждены.

Таким образом, через игру я решаю сразу несколько задач: физическое развитие, дисциплина, соревновательный дух, умение работать в группе. И делает это ребенок с интересом, без напряжения, постепенно привыкая к тому, что тренировка — это не скучная обязанность, а живой, динамичный процесс.

4.2. Игровая разминка и подвижные игры

Игровую разминку я ставлю в начало тренировки. Это самый важный момент для включения группы. Если я начну с обычного бега и общеразвивающих упражнений, дети будут «разогреваться» 10–15 минут, но их внимание будет блуждать. Если я даю игру — они включаются мгновенно, начинают двигаться, разогреваются, а заодно тренируют реакцию, внимание и координацию.

Одна из самых популярных игр в моей практике выбивалы с мягким мячом. Дети делятся на две группы. Одна группа внутри круга, вторая — снаружи, по краям. Задача внешних выбить мячом игроков внутри. Попавший выходит

или выполняет короткое задание 3–5 отжиманий. Через минуту команды меняются.

Казалось бы, простая дворовая игра. Но она развивает реакцию, ловкость, умение уворачиваться, видеть одновременно несколько объектов (мяч, партнеров, границы). Для борьбы это важно: ребенок учится не стоять на месте, постоянно двигаться, предугадывать направление атаки. При этом я четко контролирую безопасность мяч мягкий, бросаем только по корпусу, в голову нельзя.

Регби на ковре еще одна эффективная игра. Проводим как на ногах, так и на коленях. Две команды, легкий мяч, задача донести его до зоны ворот или положить в обозначенное место. На коленях эта игра особенно полезна — она имитирует борьбу в партере, дети учатся двигаться с низким центром тяжести, бороться за предмет, сохранять равновесие.

Я строго слежу за правилами: нельзя наваливаться, прыгать сверху, хватать за шею. Если мяч за пределами ковра передача другой команде. Если возникает опасная борьба останавливаю. Это учит детей контролировать агрессию и соблюдать правила даже в азарте.

Игра в пас хорошо развивает внимание и координацию. Две команды передают мяч друг другу. Задача сделать подряд 5–8 точных передач, затем можно бросить мяч в цель (мат или стену) и получить балл. Это развивает точность, видение поля, умение открываться, принимать решение за доли секунды. Прямого контакта нет, но для развития координации рук и глаз это одно из лучших упражнений.

Футбол на ковре еще один вариант. Не жесткий, не с ударами по ногам. Простое передвижение с мячом, короткие пасы, попытки забить в импровизированные ворота. Развивает координацию ног, равновесие, умение двигаться с изменением направления. В стойке борцу постоянно приходится работать ногами, и это упражнение дает хорошую базу.

Догонялки с мячом быстрая, динамичная игра. 2–3 водящих с мячами догоняют остальных, касаются мячом. Тот, кого коснулись, выполняет задание и становится водящим. Постоянная смена ролей, бег с изменением направления, резкие торможения, ускорения это мощный разогрев и тренировка реакции.

Есть вариант догонялок с передачей позиции. Все сидят на ковре. Один или двое водящих бегают, один догоняет. Убегающий может в любой момент коснуться сидящего тот встает и бежит дальше, а бывший убегающий садится на его место. Игра идет без остановки, дети постоянно в движении. Это развивает внимание, скорость принятия решения, умение оценивать ситуацию. Для борьбы это важно в схватке решения принимаются мгновенно, без паузы на размышление.

Старты из разных положений классика. Лежа на животе, на спине, сидя, с колен, из упора лежа. По свистку рывок на дистанцию. Можно проводить как

эстафету, можно как индивидуальное соревнование. Развивает взрывную силу, стартовую скорость, умение быстро переключаться из статики в динамику.

Все эти игры я провожу под контролем. Без контроля любая игра превращается в хаос, в лучшем случае — в беготню, в худшем — в травму. Поэтому перед каждой игрой я даю четкие правила: границы, запреты, сигналы остановки. Если игра идет слишком активно останавливаю, напоминаю правила, запускаю заново. Дети быстро понимают: игровая форма не означает свободу от дисциплины

4.3. Игры, подводящие к борьбе

Когда базовая разминка пройдена, дети разогреты и включены, я перехожу к играм, которые уже содержат элементы борьбы. Здесь еще нет полноценной техники, но уже есть стойка, захват, тяга, дистанция, защита. Это мост между общефизической подготовкой и техническим обучением.

Одна из самых простых и при этом эффективных игр касание коленей в стойке. Двое становятся в борцовскую стойку, руки в рабочем положении. Задача коснуться рукой колена соперника. Каждое касание — балл. Защищаемся движением ног, корпусом, убираем колени назад, закрываем руками.

На первый взгляд, это просто подвижная игра. Но я смотрю на положение стойки: спина прямая, согнутые ноги, ноги на ширине плеч. Ребенок учится не стоять прямо, не выпрямлять ноги, не наклоняться слишком низко. Он учится двигаться в стойке, атаковать и защищаться одновременно. Это основа для будущих проходов и защит.

Игра с элементом одежды, заправленным за пояс или в шорты. Ребенок получает задание вытащить этот элемент у соперника, не касаясь других частей тела. Дети начинают двигаться вокруг друг друга, искать момент, выходить сбоку или сзади. Развивается маневренность, чувство дистанции, умение использовать пространство. Это ближе к реальной борьбе, чем кажется — здесь ребенок учится атаковать с неудобных сторон, обходить защиту, выбирать момент.

Борьба за мяч — 2–3 кг, легкий набивной. Двое берутся за мяч, по сигналу начинают тянуть его на себя. Кто вырвал или перетянул — победил. Если работаем на коленях нагрузка на корпус и руки увеличивается, ребенок учится работать с низким центром, не поднимаясь, использовать силу не только рук, но и корпуса.

Перетягивание каната классика. В командном варианте дети учатся работать синхронно, слушать команду, распределять усилия. В личном чувствовать собственную устойчивость, упираться ногами, включать спину. В борьбе постоянная борьба за позицию, за центр ковра, за захват. Перетягивание дает этот опыт в упрощенной форме.

Вытягивание из круга интересное командное упражнение. Одна команда внутри круга, другая снаружи. Внешние должны вытянуть внутренних за пределы круга, при этом один нога у внешнего может быть внутри. Разрешается тянуть, цепляться, удерживаться. Это развивает чувство границ, умение удерживать позицию, сопротивляться давлению, работать командой. Вольная борьба — это постоянное движение относительно центра ковра, выход за его пределы, возвращение. Игра дает этот навык в доступной форме.

Выход за спину одна из моих любимых игр. Один ребенок стоит на четвереньках, второй находится рядом. Задача второго оббежать первого, обманув его ложным движением, и оказаться у него за спиной. Потом роли меняются. Это игровая форма работы над одним из ключевых принципов борьбы позицией за спиной. В борьбе выход за спину соперника дает решающее преимущество. Ребенок в игре учится этому без сопротивления, чисто за счет скорости и хитрости.

Все эти игры я провожу сериями по 1–2 минуты, смена пар, смена заданий. Никакой статики, постоянное движение, постоянная смена ситуаций. Ребенок не успевает устать морально, он постоянно в процессе, постоянно решает новые задачи.

4.4. Баллы, команды и соревновательный интерес

Соревновательный момент в тренировке детей — это мощный инструмент, если использовать его правильно. Маленькие дети очень чувствительны к результату. Если у них есть шанс выиграть, они выкладываются на 100%. Если они видят, что их результат сравнивают с другими, они стараются.

Но здесь кроется и опасность. Поражение для маленького ребенка может стать ударом. Поэтому я строю соревнование так, чтобы проигрыш не воспринимался как провал.

Я использую систему баллов в каждом игровом блоке. За касание колена — 1 балл, за вытянутый элемент одежды — 1 балл, за правильно выполненное упражнение в команде — 1 балл. Счет ведется открыто, дети его видят и понимают. Это придает игре структуру: ребенок знает, что его действие имеет ценность.

Командные игры я ставлю на регулярной основе. Дети учатся болеть друг за друга, подсказывать, помогать. Чувство ответственности перед командой работает сильнее, чем личный интерес. Ребенок, который не старается ради себя, будет стараться ради команды. Это важный воспитательный момент.

Проигрыш в моей системе не наказание. Если команда проиграла, я говорю: «Вы хорошо старались, но давайте сделаем несколько дополнительных упражнений, чтобы стать сильнее». Это могут быть 10 приседаний или короткий бег. Дети делают это без возражений, потому что это не воспринимается как кара, а как часть игры.

При этом я строго слежу за эмоциями. Если кто-то начинает плакать от проигрыша, я подхожу, объясняю: «Это просто игра, сегодня проиграл, завтра выиграешь. Главное — что ты старался». Постепенно у детей формируется нормальное отношение к поражению — они перестают бояться его, начинают воспринимать как стимул работать дальше.

Победа — тоже момент, который нужно правильно подать. Я не захваливаю победителей, не унижаю проигравших. Просто говорю: «Молодцы, хорошо работали, так держать». Радость победы должна быть, но без высокомерия. Если ребенок начинает смеяться над проигравшим, я сразу останавливаю это и объясняю, что в спорте так не делается.

Баллы помогают сохранить дисциплину. Когда есть счет, дети слушают внимательнее, меньше отвлекаются, быстрее реагируют на команды. Это превращает тренировку в структурированный процесс, но без жесткости.

Я считаю, что соревновательный интерес на раннем этапе — это полезно, если он дозирован и правильно направлен. Ребенок учится побеждать достойно и проигрывать без истерики, работать в команде и за себя, понимать ценность усилий. Это те качества, которые понадобятся ему в будущем, когда начнутся настоящие турниры и схватки.

И самое главное — через игру и соревнование ребенок приходит к борьбе естественно. Он не получает стресс от сложной техники, он не боится ковра, он привыкает к контакту, к нагрузке, к работе с партнером. А это и есть тот фундамент, на котором строится всё остальное.

Глава 5. Координация, баланс и контроль тела

Фундамент движения для будущего борца

5.1. Почему координация важнее ранней техники

В своей практике я не раз сталкивался с ситуацией, когда родители спрашивают: «Когда мой ребенок начнет учить приемы? Почему мы уже три месяца бегаем и прыгаем?» И я каждый раз объясняю одно и то же: техника бесполезна, если ребенок не управляет собственным телом.

Когда маленький ребенок впервые приходит в зал, его тело еще не готово к точным двигательным действиям. Он может услышать объяснение, увидеть показ, понять головой, что нужно сделать, но его руки, ноги и корпус не слушаются. Нога ставится мимо, вес переносится неправильно, корпус

заваливается в сторону, равновесие теряется на ровном месте. Это не лень и не невнимательность — это отсутствие базового чувства тела.

Координация в борьбе — это способность соединять несколько движений в одно целое. Одновременно работать ногами, руками, корпусом, следить за партнером, сохранять устойчивость и реагировать на изменение ситуации. Если этого нет, любая техника будет выполняться с ошибками. Ребенок будет падать при попытке сделать шаг, терять позицию при захвате, не успевать за движением партнера.

Баланс — это база стойки. Борец постоянно меняет уровень, направление, положение корпуса, сталкивается с сопротивлением. Если ребенок не может удержать равновесие даже без партнера, в контакте он будет падать постоянно. А значит, не сможет ни атаковать, ни защищаться.

Контроль тела — это умение понимать, где находятся руки, ноги, корпус, голова в каждый момент движения. Ребенок должен уметь остановиться по команде, зафиксировать положение, изменить траекторию, не столкнуться с партнером. Это не врожденное качество, оно тренируется.

Поэтому я строю подготовку так: сначала ребенок учится управлять своим телом без партнера. Затем — в движении, с изменением направления. Затем — с партнером, но без сопротивления. И только потом — с сопротивлением и элементами техники. Если пропустить первые этапы, техника будет «висеть» на неподготовленном фундаменте. Ребенок будет учить прием, но выполнять его не сможет, потому что его тело не готово к точному движению.

Чем лучше развиты координация и баланс, тем легче ребенок осваивает стойку, перемещения, захваты, защиту, работу в партере. Это не «общефизическая подготовка» в отрыве от борьбы. Это прямая база для всех будущих борцовских действий.

5.2. Упражнения на контроль собственного тела

Этот блок я ставлю сразу после разминки, когда дети уже разогреты, но еще не устали. Здесь важно качество, а не количество. Я скорее сделаю 3–4 упражнения по 10 раз с правильной техникой, чем 20 раз с ошибками.

Прыжковые упражнения — основа координации ног. Прыжки на одной ноге, на двух, прыжки с прижатыми стопами, прыжки в стороны, прыжки с поворотом. Я даю задания: «10 прыжков на правой, 10 на левой, теперь попеременно». Слежу, чтобы ребенок не заваливался, приземлялся мягко, на полную стопу, руки работали синхронно.

Координационная лестница — один из лучших инструментов. Раскладываю на ковре, дети проходят разными способами: в каждую ячейку одной ногой, двумя, боком, спиной вперед, с подскоками. Это развивает скорость постановки стопы,

ритмичность, точность. В борьбе шаги должны быть точными и быстрыми, лестница дает этот навык в игровой форме.

«Лягушки», «крабики», «медвежья ходьба» — эти упражнения я даю регулярно, но меняю форму. Сегодня «лягушки» на дистанцию, завтра — с соревнованием, кто дальше, послезавтра — в комбинации с кувырком. Дети не замечают, что делают серьезную работу на плечевой пояс, корпус, ноги, координацию и выносливость.

Планка и упор лежа — работа на стабилизацию корпуса. Для маленьких детей удержание планки даже 10–15 секунд — задача. Я слежу, чтобы спина была прямой, таз не проваливался, плечи не уходили вперед. Со временем увеличиваю время, добавляю варианты: упор на локтях, на прямых руках, подъем одной ноги, касание плеча.

Имитация прохода в ноги — это уже борцовский элемент, но на этом этапе я даю его как двигательный навык, без партнера. Последовательность: пятка — носок — колено. Ребенок учится ставить ногу, переносить вес, опускаться на колено, сохранять вертикаль корпуса. Сначала медленно, потом быстрее. Это не атака, это паттерн движения, который потом ляжет в основу техники.

Кружение на руках — упражнение для плечевого пояса и ориентации. Ребенок ставит руки на ковер, фиксирует, ноги описывают круг вокруг рук. Сначала в одну сторону, потом в другую. Развивает координацию, чувство пространства, устойчивость плечевого пояса. В борьбе это пригодится при работе в партере и при переворотах.

Передвижение на четвереньках с вращением — ребенок передвигается вперед-назад, затем выполняет вращение вправо и влево, не теряя положения. Это сложное координационное задание, требует одновременной работы рук, ног, корпуса и головы. Даю его постепенно, сначала отдельно движения, потом в связке.

На всех этих упражнениях я требую качества. Ребенок должен не «отбыть» движение, а выполнить его осознанно. Если я вижу, что он заваливается, — останавливаю, поправляю, даю выполнить еще раз. В этом возрасте качество одного правильного повторения важнее десяти неправильных.

5.3. Координация в движении и реакция на сигнал тренера

Когда ребенок научился контролировать тело в статике и простых движениях, я перехожу к координации в динамике. Здесь задача усложняется: двигаться быстро, менять направление, реагировать на сигнал и при этом сохранять устойчивость.

Челночный бег — классика. Ускорение до линии, касание, возврат, касание, ускорение. Добавляю повороты, боковые перемещения, движение спиной

вперед. Ребенок учится тормозить, менять направление, снова набирать скорость. В борьбе это постоянный режим: атака, защита, выход, новая атака.

Старты из разных положений лежа на животе, на спине, сидя, с колен, из упора лежа. По свистку ребенок должен быстро встать и выполнить ускорение. Это развивает стартовую скорость и умение переключаться из статики в движение. В борьбе такие переходы происходят постоянно, особенно при работе из партера.

Ускорения по сигналу голос, хлопок, свисток. Ребенок должен начать движение мгновенно. Я даю разные сигналы в разном ритме, иногда делаю паузу, чтобы проверить внимание. Развивает связь «сигнал действие», которая важна на соревнованиях при работе с судьей и тренером.

Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов, с приземлением в стойку. Ребенок учится сохранять ориентацию после вращения, быстро фиксировать равновесие. В борьбе часто приходится разворачиваться за спиной соперника, это упражнение готовит вестибулярный аппарат.

Комбинационные связки — ускорение, кувырок, снова ускорение. Или кувырок, затем старт влево. Или прыжок, поворот, ускорение. Это сложные задания, я даю их детям, которые уже освоили отдельные элементы. Развивают переключаемость, способность выполнять последовательные действия без потери контроля.

Я всегда слежу за качеством выполнения. Быстрота не должна быть ценой устойчивости. Если ребенок пробегает челнок быстрее всех, но каждый раз теряет равновесие на повороте — скорость не засчитывается. Делаем медленнее, но чище. Со временем скорость растет вместе с контролем.

5.4. Работа с партнером для развития чувства тела и дистанции

Следующий этап перейти от индивидуальной работы к взаимодействию. Борьба — это не одиночное упражнение, это работа с другим человеком. И ребенок должен научиться чувствовать партнера так же хорошо, как свое тело.

Я начинаю с простых игровых заданий, без сопротивления.

«Зеркало» один ребенок двигается по ковру: вперед-назад, в стороны, с поворотами. Второй повторяет, сохраняя дистанцию 1–1,5 метра. Задача не столкнуться, не отстать, не приблизиться слишком близко. Развивает внимание, реакцию, чувство дистанции. В борьбе это умение держать дистанцию и читать движение соперника.

Удержание дистанции один делает шаг вперед, другой отходит назад. Один уходит в сторону, другой смещается параллельно. Это уже осознанная работа с

расстоянием. Ребенок учится не стоять на месте, а постоянно подстраиваться под движение партнера.

Касание плеч и коленей двое в стойке, задача — коснуться колена или плеча партнера, защищая свои. Сначала без сопротивления, потом с активной защитой. Развивает реакцию, работу рук, движение ног, чувство дистанции. Это уже близко к элементам защиты в реальной стойке.

Перетягивание за руки стоя напротив, руки в захвате. По сигналу тянуть партнера на себя, стараясь вывести из равновесия. Контролирую силу: нельзя резко дергать, падать друг на друга, применять грубую силу. Развивает тягу, устойчивость, работу корпуса.

Выталкивание из круга тремя способами: грудью, спиной, боком. Задача — вытолкнуть партнера за линию, сохранив собственное равновесие. Развивает чувство границ, упор, сопротивление, работу ног. В борьбе это прямой навык борьбы за центр ковра.

Работа в высоком партере один на четвереньках, второй сверху или сбоку. Задача верхнего удержать позицию, обойти партнера, занять выгодное положение. Задача нижнего — не дать себя перевернуть, двигаться, сохранять устойчивость. Это уже почти борьба, но в контролируемом режиме, без полной нагрузки.

Борьба за мяч 2–3 кг, двое держатся за мяч, по сигналу пытаются завладеть им. Можно стоя, можно на коленях. Развивает силу хвата, корпус, тягу, умение бороться за предмет. Важно следить, чтобы дети не дергали резко, не наваливались на шею.

Парные кувырки простые акробатические элементы, выполняемые вместе. Например, один делает кувырок, второй повторяет. Или синхронный кувырок. Это развивает доверие к партнеру, синхронизацию движений.

Все парные упражнения я ввожу постепенно. Сначала без контакта (дистанция). Затем с легким касанием. Затем с элементами тяги и давления. Затем с элементами сопротивления. Каждый этап осваивается, прежде чем мы переходим к следующему.

Главное, чему ребенок учится в этом блоке тело не заканчивается на его собственных границах. Партнер — это не помеха и не угроза, а часть тренировочного процесса. Его нужно чувствовать, понимать, уважать и использовать для собственного развития. Без этого навыка настоящая борьба невозможна.

Глава 6. Акробатика и безопасные падения Как научить ребенка не бояться ковра и собственного тела

6.1. Почему акробатика необходима юному борцу

Вольная борьба — это спорт, в котором тело постоянно меняет положение. Стойка, партер, переходы, падения, перевороты, выходы, защиты. Ребенок за одну тренировку может оказаться в десятке разных позиций. И если он не умеет контролировать тело в каждой из них, он будет теряться, падать неконтролируемо и травмироваться.

Акробатика в моей системе — это не гимнастика ради красоты. Это инструмент безопасности и уверенности. Когда ребенок умеет сгруппироваться, перекатиться, сделать кувырок, правильно упасть — он перестает бояться ковра. Он знает: если я падаю, я знаю, как приземлиться. Это снимает психологический барьер и позволяет двигаться свободнее.

Многие дети, которые приходят ко мне впервые, не умеют падать. Они падают как мешки напряженно, с прямой спиной, с вытянутыми руками, с открытой головой. Это опасно. И это не их вина. Они просто не имели опыта. В детстве мы падали сотни раз, играя во дворе, и тело запоминало правильные реакции. У современных детей этого опыта нет.

Поэтому я начинаю с простых вещей. Собраться «в мячик». Перекатиться на спине. Сделать кувырок через плечо. Не на скорость, а на качество. Ребенок должен прочувствовать движение, понять, куда девать голову, как работают руки, как распределяется вес. Это занимает время. Но без этого этапа борьба становится опасной.

Акробатика развивает координацию, гибкость, ловкость, баланс. Но главное она учит ребенка не бояться собственного тела. Когда он знает, что может упасть и встать, сделать кувырок и не потерять ориентацию, он становится смелее. А смелость в борьбе — это не отсутствие страха, это умение действовать, несмотря на страх.

Кроме того, акробатика — это подготовка к работе с партнером. Если ребенок не контролирует себя в одиночку, он тем более не сможет контролировать себя в контакте. Поэтому прежде чем мы начинаем парные упражнения с элементами борьбы, ребенок должен уверенно выполнять базовую акробатику: перекаты, кувырки, падения в разных направлениях.

6.2. Группировка, перекаты, кувырки и безопасные падения

Обучение акробатике я начинаю с группировки. Это основа всего. Без группировки кувырок превращается в опасное падение на шею, падение назад в удар головой.

Я объясняю детям просто: «Сделай себя как мячик. Подбородок к груди, спина круглая, колени к животу». Мы многократно отрабатываем это положение сидя, лежа на спине, стоя с наклоном. Ребенок должен чувствовать, как выглядит собранное тело. Только когда это усвоено, мы переходим к движению.

Кувырок вперед. Начинаем с положения на корточках, руки впереди, подбородок прижат. Ребенок отталкивается ногами, проходит через спину и встает. Я всегда стою рядом, страхую за шею, чтобы он не заваливался на бок и не упирался головой в ковер. Если ребенок боится, я разрешаю ему выполнить кувырок с поддержкой — я беру его за руку и помогаю пройти движение. Главное чтобы он понял траекторию и почувствовал, что это не страшно.

Если ребенок не может сделать кувырок вперед с прямыми ногами — не настаиваю. Даю облегченный вариант: согнутые ноги, выход в упор присев. Это снижает нагрузку на шею и спину. Постепенно, когда укрепляется гибкость и появляется уверенность, движение становится более «взрослым».

Кувырок через плечо. Это важный элемент для борьбы. Он близок к перекатам, которые используются в партере и при защите от бросков. Исходное положение: одна рука упирается в ковер, другая подхватывает под себя или убирается в сторону. Ребенок проходит через плечо, лопатку, спину и выходит в положение сидя или стоя. Этот кувырок мягче для шеи, поэтому я часто использую его как первый шаг для детей, которые боятся обычного кувырка вперед.

Перекаты на спине. Из положения сидя, обхватив ноги, ребенок перекатывается на спину и возвращается обратно. Это упражнение учит держать группировку в динамике, не расслабляться в середине движения. Потом добавляем перекаты в стороны из положения на боку, с переходом на спину и обратно на бок.

Падение вперед. Из положения стоя ребенок падает на грудь, встречая ковер руками. Руки работают как амортизаторы согнуты в локтях, не жесткие, не расслабленные. Я объясняю: «Ты как будто ловишь ковер, но не бьешь по нему». Это укрепляет кисти, плечи, приучает правильно принимать нагрузку при падении на переднюю поверхность тела.

Падение назад. Самое сложное для детей. Инстинкт выставить руки назад, чтобы остановить падение. Это опасно для локтей и запястий. Поэтому мы отрабатываем падение назад из положения сидя с группировкой: подбородок к груди, спина круглая, перекат на спину, руки в стороны или вверх, но не вниз. Затем из положения стоя плавно садимся, перекатываемся назад и встаем. Без резких движений.

Падение в сторону. Выполняется через бок, с вытянутой рукой по направлению движения или с рукой, прижатой к противоположному плечу. Голова повернута в сторону, подбородок прижат, корпус собран. Это упражнение я даю после того, как ребенок освоил падение вперед и назад.

Кувырок назад. Ввожу последним, когда ребенок уже уверенно делает кувырок вперед и падения назад. Требует хорошей группировки, гибкости и координации. Начинаем с положения сидя, потом из положения стоя с поддержкой, затем самостоятельно.

Все эти упражнения я повторяю регулярно, почти на каждой тренировке. Не за один подход, а по 2–3 раза, в течение всего занятия. Это становится привычкой. Ребенок перестает воспринимать акробатику как отдельную сложную задачу — она становится частью его движения на ковре.

6.3. Типичные ошибки детей при падениях и акробатике

В своей работе я постоянно вижу одни и те же ошибки. Они не зависят от возраста, пола или уровня подготовки. Это естественные реакции тела на нестабильное положение.

Выставление прямых рук при падении назад. Ребенок, теряя равновесие, пытается опереться на вытянутые руки. Это может привести к травме локтя, запястья или ключицы. Я постоянно напоминаю: «Руки не выставляем! Собираемся в мячик, падаем на спину, руки в стороны».

Опускание головы в кувырке на затылок. Ребенок не прижимает подбородок и проходит движение через голову и шею. Это опасно. Я всегда страхую и повторяю: «Подбородок к груди, смотрим на живот, через спину, а не через голову».

Потеря группировки в середине движения. Ребенок начинает кувырок правильно, но на середине расслабляется, разгибает ноги или поднимает голову. Движение становится хаотичным. Требую фиксировать группировку до полного завершения движения.

Закрытые глаза. При падении или кувырке ребенок инстинктивно закрывает глаза, теряет ориентацию и не видит, куда движется. Это усиливает страх и снижает контроль. Учу смотреть вперед или в сторону, в зависимости от направления движения.

Чрезмерное напряжение. Ребенок настолько боится, что все мышцы зажаты. Падение становится жестким, как у доски. Объясняю: «Не напрягайся, но и не расслабляйся. Ты должен быть собранным, но пластичным».

Слишком быстрый переход к сложным элементам. Иногда тренеры, видя, что ребенок сделал один нормальный кувырок, сразу переходят к кувыркам через препятствие или с высоты. Это ошибка. Навык должен быть закреплен многократными повторениями в разных условиях, прежде чем он усложняется.

Все эти ошибки я исправляю не криком, а показом и повторением. Я говорю: «Давай медленно, я покажу еще раз. Смотри, куда я ставлю руку, куда

поворачиваю голову». Дети учатся через подражание. Если я показываю правильно и терпеливо, они запоминают быстрее

6.4. Как постепенно убрать страх перед ковром

Страх ковра — это не слабость. Это нормальная реакция на незнакомое движение и положение тела. Убрать его можно только через повторение и постепенное усложнение.

Я начинаю с того, что ребенок просто ложится на ковер. Лежит на спине, на животе, на боку. Привыкает к поверхности. Затем — перекаты без отрыва от ковра. Затем кувырки из низкого положения. Затем — из среднего. Затем из стойки. Каждый новый уровень осваивается только тогда, когда ребенок на предыдущем чувствует себя уверенно.

Очень важно не сравнивать детей между собой. Один ребенок освоит кувырок за одну тренировку, другому понадобится месяц. Это не показатель способностей, это показатель предыдущего опыта. Если я буду давить на ребенка, который боится, он замкнется и прогресс остановится. Если я даю ему время и поддержку страх уходит сам.

Я использую похвалу как инструмент. Не пустую, а конкретную: «Ты сегодня сделал кувырок вперед без моей поддержки — отлично!», «Ты не закрыл глаза при падении назад молодец!». Ребенок видит свой прогресс и начинает верить в себя.

Постепенно я усложняю задания: добавляю кувырки через мягкий мат, через партнера, через препятствие. Но только тогда, когда база освоена. Если я вижу, что ребенок начинает бояться на новом уровне — возвращаюсь на предыдущий, укрепляю, пробую снова.

Страх уходит через успех. Когда ребенок много раз выполняет движение правильно и не испытывает боли или дискомфорта, его мозг перестает ассоциировать ковер и падение с опасностью. Он начинает воспринимать акробатику как часть игры, а не как испытание.

В итоге, ребенок, который пришел в зал и боялся даже лечь на спину, через 2–3 месяца регулярных занятий выполняет цепочки кувырков, перекатов и падений без напряжения. Он не боится ковра, не боится упасть, не боится потерять равновесие. Он готов к следующим этапам подготовки к контакту с партнером и к первым борцовским действиям.

Глава 7. Развитие силы, гибкости и выносливости без вреда для ребенка

Глава 7. Развитие силы, гибкости и выносливости без вреда для ребенка Физическая подготовка с учетом возраста

7.1. Особенности физической подготовки детей

Физическая подготовка в детском возрасте — это не уменьшенная копия взрослого тренинга. Организм ребенка находится в стадии роста. Костная система, связки, мышцы, дыхание, нервная регуляция — всё в процессе формирования. То, что безопасно для взрослого, может навредить ребенку.

Поэтому мой подход: не «нагрузить до отказа», а дать столько, сколько ребенок может выполнить технически правильно. Если он теряет контроль над телом, начинает «разваливаться» в упражнении, дышит сбивчиво и не слышит команды нагрузка уже избыточна. Это сигнал остановиться, дать отдых или переключиться на более легкое задание.

В детской среде я иногда вижу опасную тенденцию. Тренеры или родители гордятся, что ребенок в 7 лет делает 30–40 отжиманий или подтягивается несколько раз. Это выглядит впечатляюще. Но я всегда задаю вопрос: ценой чего? Если техника «плывет», плечи уходят вперед, поясница проваливается, движение выполняется рывками такая «сила» не работает в борьбе. Более того, она может привести к неправильной осанке и микротравмам связок.

Также нужно понимать: дети развиваются неравномерно. Один ребенок в 8 лет физически сильнее и крупнее сверстников, легко выигрывает за счет массы и роста. Родители и тренер видят результат медали, победы. Но проходит 2–3 года, сверстники подтягиваются, догоняют по антропометрии, и физическое преимущество исчезает. А техники, координации, тактического мышления у ребенка нет он привык брать «накатом». И он начинает проигрывать.

Это классическая ловушка раннего физического успеха. Я всегда говорю: ставка только на силу в детском возрасте — это ставка на быстрый, но короткий результат. Если мы не развиваем все остальное (координацию, гибкость, технику, понимание борьбы), то потом, когда сверстники догонят, ребенок останется без козырей.

Поэтому я строю физическую подготовку как часть общей системы. Сила развивается, но не доминирует над остальным. Мы укрепляем тело, но параллельно работаем над балансом, подвижностью, реакцией. И главное — я не оцениваю прогресс ребенка по количеству повторений, а по тому, как он движется. Правильное движение ценнее, чем много повторений с ошибками.

7.2. Развитие силы через собственный вес и игровые упражнения

В раннем возрасте сила развивается через работу с собственным телом. Никаких штанги, гантелей, тренажеров. Ребенок учится управлять своим весом:

удерживать, перемещать, поднимать, толкать, тянуть. Это и есть та базовая сила, которая нужна борцу.

Я делю силовую работу на несколько направлений.

Прыжковые упражнения основа силы ног. Прыжки в длину с места, прыжки в высоту, прыжки на одной ноге, на двух, с поворотом, через линии, через невысокие препятствия. Прыжки развивают не только ноги, но и стопу, связки голеностопа, взрывное усилие. В борьбе это пригодится при проходах и защитах.

Упоры и передвижения на руках. Если ребенок не может отжаться 10 раз не страшно. Начинаем с упора лежа на коленях, с удержания планки по 5–10 секунд, с ходьбы на руках в упоре лежа («тачка» с партнером или самостоятельно). Постепенно увеличиваем время и количество. Главное прямая спина, корпус не провисает, плечи не «убегают» вперед.

«Тюленьи шаги» передвижение по ковру лежа на животе, за счет рук, ноги не работают. Развивает плечевой пояс, спину, хват ковра. Дети воспринимают это как игру, но нагрузка серьезная.

Ползание в разных положениях: на четвереньках, на коленях, в «крабике», «лягушкой». Это не только сила, но и координация. Тело учится работать в непривычных положениях, что напрямую готовит к работе в партере.

Висы и лазание. Канат, шведская стенка, низкая перекладина. Укрепляют хват, плечи, спину. Для начинающих использую висы с опорой ногами ребенок держится руками, но часть веса приходится на ноги. Это безопаснее и дает возможность постепенно привыкнуть к нагрузке на руки.

Парные упражнения я ввожу позже, когда дети уже уверенно контролируют себя. Это могут быть парные приседания (один держит другого на плечах с поддержкой), перетягивания, «тачка» (ходьба на руках, партнер держит за ноги). Здесь важно подбирать пары по весу и силе. Тяжелый ребенок не должен быть «грузом» для легкого.

Все силовые задания я даю не как статичные упражнения, а через игру или соревнование. «Кто дольше удержит планку?», «Чья команда быстрее проползет «крабиком»?», «Кто сделает 5 лягушек и 5 отжиманий, тот получает право выбрать игру». Это сохраняет интерес, и ребенок не замечает, что выполняет серьезную нагрузку.

7.3. Гибкость и подвижность как основа свободного движения

Гибкость в борьбе — это не шпагат на показ. Это способность быстро и свободно менять положение тела: сесть низко в стойку, развернуть таз, уйти в

защиту, перекатиться, подняться из партера. Если ребенок зажат он двигается медленно, тратит лишнюю энергию, теряет равновесие.

Растяжку я никогда не делаю «через боль». Детская гибкость развивается только через регулярность и постепенность. Резкий рывок в растяжке — это риск микроразрыва связок и потери подвижности на несколько недель. Поэтому на каждой тренировке я даю небольшой блок упражнений на подвижность, но без насилия.

Выпады в стороны и смена положения ног. Развивают тазобедренные суставы, которые в борьбе работают постоянно. Ребенок учится глубоко садиться, переносить вес с ноги на ногу.

Наклоны к ноге из положения сидя на полу. Одна нога прямая, вторая согнута. Наклон вперед, руками тянемся к стопе прямой ноги. Меняем ногу. Это мягкая растяжка задней поверхности бедра и поясницы.

«Высед» — положение, когда одна нога согнута, другая прямая в сторону. Ребенок садится в это положение и выполняет наклоны в стороны. Это приближает его к борцовской стойке с низким центром тяжести.

Прогибы назад — из положения стоя, мягкий прогиб в спине с опорой на руки. Развивает подвижность позвоночника. Делаю аккуратно, не перегибая ребенка через силу.

«Лодочка» — лежа на животе, одновременный подъем рук и ног. Укрепляет спину и развивает подвижность плечевого пояса. Если ребенок не может поднять руки и ноги одновременно, разрешаю поочередно.

Удержание за голеностопы лежа на животе, руки за спиной держат ноги, мягкое покачивание вперед-назад. Это растягивает переднюю поверхность бедра и корпус.

Шпагаты я использую, но не как обязательный элемент. Если у ребенка есть предрасположенность работаем, если нет — не заставляю. Гораздо важнее для борьбы иметь подвижный таз и эластичные приводящие мышцы, чем уметь сесть в поперечный шпагат. Поэтому акцент на динамическую подвижность, а не на статическую растяжку.

7.4. Развитие выносливости без перегрузки

Выносливость у детей нельзя развивать через длительные монотонные нагрузки. 20-минутный бег или 3 раунда по 5 минут интенсивной работы — это для взрослых. Ребенок просто не выдержит морально и физически, а главное потеряет качество движения.

Мой подход интервальная работа в игровой форме. Короткие отрезки активности, затем восстановление.

Эстафеты дети бегут 10–15 метров, выполняют задание (отжимания, прыжки, касание линии), возвращаются. Отдых, пока бежит следующий. Это дает нагрузку на дыхание, но с паузами.

Догонялки и выбивалы — непрямая выносливость. Ребенок бегает, уворачивается, меняет направление, дышит активно, но игра поглощает его внимание, и он не думает об усталости.

Круговые комплексы 3–4 упражнения подряд, по 30 секунд каждое: прыжки, упор лежа, ползание, приседания. Отдых 30 секунд. Повтор 2–3 круга. Нагрузка растет, но ребенок видит, что задание конечное.

Короткие интервалы 10–20 секунд максимального усилия, затем 20–30 секунд восстановления. Например, ускорение на месте, отдых. Это имитирует схватку: активное действие — пауза.

Я всегда смотрю на дыхание. Если ребенок начинает дышать открытым ртом, если лицо краснеет, если он перестает слышать команды — я снижаю темп, даю дополнительную паузу или переключаю на другое задание. Загонять ребенка до «не могу» в детском возрасте — значит рисковать сердечно-сосудистой системой и психикой.

Постепенность — главное слово. Сначала 2 круга простого комплекса, через месяц — 3 круга, через два — 4 круга с чуть более сложными упражнениями. Ребенок адаптируется незаметно для себя. Он становится крепче, но не испытывает стресса.

Выносливость в борьбе — это неспособность бегать долго. Это способность сохранять качество движений в условиях утомления. Поэтому я требую: устал делай медленнее, но не теряй технику. Если техника «поплыла» — это сигнал остановиться. Лучше сделать меньше, но правильно, чем много, но «абы как».

Глава 8. Переход к первым борцовским действиям

Как научить ребенка не бояться захвата и начать осваивать простые элементы борьбы

8.1. От подготовительных упражнений к борьбе

К этому этапу ребенок уже прошел серьезный путь. Он умеет двигаться на ковре, держать равновесие, группироваться, падать, кувыркаться, работать с партнером в игровых заданиях, слышать команду тренера и контролировать свое тело. Это не просто набор навыков — это фундамент, на котором строится все дальнейшее обучение.

Теперь наступает момент, когда подготовительные упражнения должны соединиться в борцовское действие. Но здесь важно не торопиться. Ребенок еще не готов к полноценным схваткам и тем более к сложным приемам. Его задача на этом этапе понять логику борьбы: как стоять, как двигаться, как брать захват, как реагировать на партнера.

Я часто вижу ошибку, когда тренеры, видя, что ребенок освоил акробатику и ОФП, сразу переходят к броскам и серьезной технике. Это неправильно. Переход должен быть плавным и состоять из простых, почти игровых элементов, которые постепенно становятся более структурированными.

На этом этапе я соединяю все, что было раньше: координацию, баланс, акробатику, силу, гибкость, выносливость, дисциплину и умение работать в паре. Когда эти качества начинают работать вместе, ребенок естественно переходит от общей подготовки к настоящим борцовским действиям. Моя задача сделать этот переход безопасным и понятным, чтобы ребенок не испугался, не потерял интерес и не получил травму.

8.2. Борцовская стойка, перемещения и подводка к проходу в ноги

Первое, с чего я начинаю техническую подготовку — это стойка. Без правильной стойки любое действие будет неэффективным. Ребенок должен понять, что стойка — это не просто «стоять», а быть готовым к движению.

Я объясняю простые правила: ноги на ширине плеч, чуть согнуты, вес на передней части стопы, корпус собран, руки перед собой, голова поднята, взгляд на партнера. Нельзя стоять прямо, как солдатик, нельзя сутулиться, нельзя расслаблять ноги. Это рабочая позиция.

После того как ребенок запомнил положение, мы начинаем перемещаться. Шаги вперед-назад, в стороны, по диагонали. Важно, чтобы ребенок не скрещивал ноги и не терял баланс. Сначала медленно, затем быстрее. Я слежу, чтобы голова не наклонялась вперед, корпус не заваливался, руки оставались в рабочем положении.

Дистанция следующий важный момент. Ребенок должен чувствовать, где он находится относительно партнера. Если слишком далеко не достанешь. Если слишком близко потеряешь равновесие и столкнешься. Мы отрабатываем: подойти-отойти, изменить угол, сохранить удобное положение.

Когда ребенок начинает чувствовать стойку и дистанцию, я ввожу подводящие упражнения к проходу в ноги. Здесь не нужна полноценная атака. Нужен правильный вход постановка ноги, перенос веса, опускание на колено, сохранение корпуса.

Я использую схему пятка, носок, колено. Сначала ребенок выполняет это без партнера, шагом вперед, под моим контролем. Затем с партнером, но без сопротивления. Один партнер стоит, слегка расставив ноги, второй делает шаг, проходит между ног, разворачивается и повторяет. Это не атака, это паттерн движения.

Другой вариант: один ребенок становится в упор лежа, высоко поднимает таз. Второй проходит между туловищем и ковром, выполняя тот же паттерн. Это укрепляет плечевой пояс у нижнего и дает возможность верхнему отработать вход без страха столкнуться с жестким сопротивлением.

Еще одно полезное упражнение проход между широко расставленными ногами партнера на скорости. После прохода ребенок разворачивается, партнер снова встречает его, и движение повторяется. Это помогает быстрее ориентироваться, правильно ставить ноги и не бояться проходить вперед.

На этом этапе я не требую скорости и тем более завершения.

Главное — правильность шага, положение корпуса, сохранение равновесия.
Если ребенок заваливается, теряет руки или падает головой вниз останавливаю, поправляю, даю выполнить снова, но медленнее.

8.3. Первые захваты: удержание, освобождение и безопасность

Когда ребенок научился стоять и двигаться, мы переходим к работе руками. Захваты — это основа борьбы. Но начинать нужно не с силового давления, а с понимания, как правильно взять партнера, удержать и безопасно выйти.

Я всегда начинаю с кистей. Двое стоят напротив, один берет кисть партнера и удерживает, второй пытается освободиться. Затем меняются. Это простое упражнение учит чувствовать силу хвата, контролировать руку партнера, не дергать резко.

Следующий шаг — захват руки (запястье или предплечье). Один удерживает руку, второй пытается вырваться через движение корпуса, шаг, разворот, работу второй руки. Здесь ребенок начинает понимать, что из захвата можно выходить не только силой, но и движением.

Затем добавляем захват корпуса со спины. Один обхватывает партнера сзади, второй пытается разорвать захват, развернуться, выйти. Это развивает силу рук, корпус, чувство партнера. Но я строго контролирую, чтобы захват не поднимался на шею, не было удушающих движений.

Такие же упражнения я даю в партере. Один удерживает партнера за корпус, плечо или руку, второй пытается подняться, развернуться, разорвать захват. Это учит работать на ковре без опасных давлений и грубости.

На всех этих упражнениях я постоянно повторяю правила безопасности: нельзя хватать за шею двумя руками, нельзя давить на горло, нельзя резко выкручивать руки, нельзя наваливаться всем весом без контроля. Маленькие дети часто не понимают границу между борьбой и грубостью, поэтому эти правила я повторяю на каждой тренировке.

8.4. Простые атакующие действия и борьба в безопасных положениях

Когда ребенок освоил стойку, перемещения, простые захваты и освобождения, можно вводить первые атакующие действия. Но не броски, не полные приемы, а простые движения, которые дают ощущение атаки и сопротивления.

Касание коленей классика. Двое в стойке, задача коснуться колена партнера одной или двумя руками, защищая свои. Это учит атаковать низко, видеть ноги соперника, быстро реагировать, не терять равновесие. Защита через движение ног и рук.

Тяга через захват руки дети берут захват за руку, тянут друг друга. Задача вывести партнера из равновесия, заставить его опуститься на колено. Не силой, а чувством момента, направления, движения корпуса.

Работа с захватом одной ноги — один берет ногу партнера, старается аккуратно вывести из равновесия. Второй балансирует, пытается сохранить положение. Это не бросковая техника, а ощущение атаки на ногу.

Упражнение из упора лежа оба в позиции отжимания лицом друг к другу. Задача дотянуться до ноги партнера, схватить, потянуть, заставить потерять опору. Второй защищается, уходит в сторону, переставляет руки. Развивает силу рук, плеч, корпуса, координацию, первые атакующие навыки.

Борьба на коленях — двое напротив на коленях, задача повалить партнера на бок или спину. Безопасное положение, нет высоких падений, но есть настоящий контакт: захват, сопротивление, давление, баланс.

Выход за спину один в высоком партере, второй сверху или сбоку, задача обежать, занять положение за спиной, установить контроль. Развивает понимание ценности позиции, работу ног, смену угла атаки.

Все эти упражнения я даю без жесткого завершения. Не нужно бросать, не нужно добивать. Нужно войти, почувствовать, сохранить контроль и продолжить движение. Ребенок учится атаковать, защищаться, тянуть, удерживать, выходить за спину и все это без страха и травм.

8.5. Начальная работа в партере: выход за спину и контроль сверху

Партер — это важнейшая часть вольной борьбы. Но начинать работу в партере нужно с простых, почти игровых заданий, без сложных переворотов и комбинаций.

Борьба из положения лежа рядом — дети лежат рядом на спине или животе, по сигналу каждый старается быстрее развернуться, встать и накрыть партнера сверху. Побеждает тот, кто первым занял верхнее положение.

Вариант «валетом» лежат в противоположных направлениях. По сигналу сориентироваться, развернуться и занять верхнюю позицию. Сложнее, потому что нужно быстрее понять, где партнер.

Из среднего партера дети на четвереньках рядом, по сигналу каждый пытается выйти за спину партнера. Учит искать угол, работать ногами, занимать позицию контроля.

С захватами — начинают с захвата голеностопа, за талию, с фиксацией бедра. По сигналу освободиться, развернуться и выйти за спину. Развивает реакцию, чувство партнера, работу корпуса.

Из высокого партера — оба в положении опоры на руки и пальцы ног, таз поднят. Расположены параллельно, голова одного ближе к ногам другого. По сигналу захватить ногу партнера, развернуться и выйти за спину.

В партере я сразу объясняю: верхняя позиция и позиция за спиной — это выгодно. Но выигрывается она не весом, а скоростью, углом, движением ног. Если просто навалиться — это не борьба. Нужно занять, удержать, контролировать.

Нижний тоже не должен лежать пассивно. Его задача подниматься, разворачиваться, выходить, не давать занять спину. Даже в простых упражнениях я требую активности от обоих.

Все упражнения в партере безопасны. Запрещено давление на шею, удушающие захваты, резкое дергание головы. На раннем этапе важна не победа, а понимание: партер — это постоянное движение, борьба за позицию, контроль, смена угла, выход за спину. Именно с таких простых заданий начинается настоящее понимание борьбы на ковре.

Глава 9. Первые технические действия и учебные схватки

Как перейти от подводящих упражнений к элементарной борьбе

9.1. Постепенное введение техники

Техническое действие в борьбе — это цепочка движений. Захват, шаг, положение корпуса, разворот, работа ног, рук, завершение. Если дать ребенку весь прием сразу, он чаще всего теряется. Движение получается хаотичным, ребенок не понимает, где ошибка, и начинает повторять неправильный паттерн.

Поэтому я разбиваю любое техническое действие на этапы. Сначала ребенок осваивает один элемент, затем второй, потом соединяет их, и только после этого добавляет завершение. Такой подход дает ясность и уверенность.

Возьмем, например, бросок «кочерга» (или любой аналогичный бросок с захватом руки и шагом). Первый этап — только захват руки. Ребенок учится брать руку партнера правильно, удерживать захват, не терять его при движении. Второй этап добавляем шаг и разворот спиной к сопернику. Ребенок входит в положение, но бросок не заканчивает. Третий этап — полное выполнение: захват, шаг, разворот, завершение. Когда каждая часть отработана отдельно, соединить их в одно движение гораздо легче.

То же самое с проходом в ноги. Сначала просто шаг «пятка-носок-колено» без партнера. Затем с партнером, но без захвата. Затем захват ноги, но без завершения. Затем полный проход с контролем. Каждый этап закрепляется, прежде чем мы переходим к следующему.

В течение тренировки я беру одно техническое действие и разбираю его по фазам. На одной тренировке это может быть только вход, на следующей вход и захват, на третьей полное действие. Это не медленно, это методично. Ребенок не перегружается, запоминает правильную последовательность и не заучивает ошибки.

Если первый элемент выполняется неправильно, я не даю второй. Нет смысла соединять плохой захват с плохим шагом. Сначала исправляем базу, потом усложняем. Такой подход требует терпения, но он дает устойчивый результат.

9.2. Выход за спину и контроль позиции

Выход за спину одно из первых технических действий, которое я даю детям. Оно понятно, безопасно и хорошо показывает логику борьбы: не просто хватать и толкать, а занимать выгодную позицию.

Я объясняю просто: «Спина соперника — это контроль. Если ты за спиной, ты управляешь ситуацией». Ребенок запоминает эту цель и начинает понимать, что борьба — это не хаос, а движение к определенной позиции.

Базовый вариант выход через подныривание под руку. Ребенок шагает ближе к партнеру, подсаживается, проходит под рукой (под плечом или подмышкой) и выходит за спину. Здесь я слежу за тремя моментами:

1. Голова не уходит вниз и не теряет контроля.
2. Ребенок не тянет партнера за шею.
3. После выхода он фиксирует позицию (руки в замок, грудь к спине, ноги в устойчивом положении).

Движение выполняется не за счет силы, а за счет шага и правильного угла. Если ребенок просто «проталкивается» — это ошибка. Он должен обойти, а не продавить.

Второй вариант — перевод руки партнера в сторону с последующим выходом за спину. Ребенок убирает руку соперника, открывает себе путь и делает шаг. Учит комбинировать: сначала убрать препятствие, потом занять позицию.

Третий вариант — со смещением. Ребенок контролирует голову или верхнюю часть корпуса партнера, делает небольшое смещение вниз и сторону, заставляя соперника потерять равновесие, и выходит за спину. Важно: без рывков за шею, только через движение корпуса.

Работа в партере — отдельный блок. Один ребенок на четвереньках, второй сверху контролирует спину. Нижний выполняет высед (убирает одну ногу в сторону, разворачивает таз), освобождает корпус и старается выйти за спину. Это учит работать тазом, корпусом, ногами, понимать момент для выхода.

Все эти упражнения я даю сначала медленно, по частям. Шаг, подныривание, выход, контроль. Затем соединяем в одно движение. Когда начинает получаться, добавляем сопротивление, скорость, выполнение по сигналу. Выход за спину — это первый шаг к пониманию позиционной борьбы.

9.3. Проход в ноги как базовое атакующее действие

Проход в ноги — это основа атаки в вольной борьбе, грэпплинге, джиу-джитсу, самбо, ММА. Исключение греко-римская борьба, где атаки в ноги запрещены. Для наших целей (вольная борьба и смежные дисциплины) это ключевой элемент.

Но проход в ноги не простое действие. Профессиональные борцы оттачивают его годами: вход, скорость, положение головы, корпус, захват, переход на вторую ногу, завершение, защита от контратаки. Поэтому я не жду от ребенка сразу идеального прохода. Я даю его поэлементно.

Проход в одну ногу. Ребенок входит, захватывает одну ногу партнера, фиксирует корпус. Задача сохранить равновесие, не упасть, не тянуть только руками. Голова должна быть поднята, корпус собран. Если ребенок просто бросается на ногу и падает — это не проход, это падение.

Переход на вторую ногу. Если соперник защищается и уводит ногу, атакующий должен уметь переключиться на вторую ногу. Это учит видеть продолжение атаки, не останавливаться после первого неудачного захвата.

Проход в две ноги. Более плотный вариант. Ребенок входит глубже, работает корпусом и руками одновременно, захватывает обе ноги. Главное — не столкнуться лоб в лоб и не упасть на партнера.

Зацеп дальней ноги. Когда атакующий вошел в положение, он может использовать свободную ногу, чтобы зацепить дальнюю пятку партнера. Это важный элемент для завершения прохода.

Боковой проход. Ребенок атакует не прямо, а под углом. Заходит сбоку, захватывает ногу, поднимает или выходит за спину. Учит видеть угол и использовать его.

Подъем ноги. После захвата ноги подъем ее вверх или в сторону для нарушения равновесия. Не рывком, а плавным движением корпуса и рук.

Все эти варианты я отрабатываю отдельно, соединяя их постепенно. Сначала проход в одну ногу. Затем с переходом на вторую. Затем с зацепом дальней ноги. Затем — с боковым выходом. Ребенок получает не одно движение, а систему, где он может выбрать продолжение в зависимости от реакции партнера

9.4. Первые учебные схватки

Первые учебные схватки я ввожу не как свободную борьбу, а как позиционные задания. Ребенок должен понимать, что он делает, а не просто «бороться как получится».

По сигналу начинается короткая борьба из этой позиции. Как только ситуация разрешилась (атакующий завершил или защищающийся вышел), я останавливаю схватку. Не даю продолжать хаотично. У детей при продолжении борьбы после завершения позиции начинается неконтролируемая динамика: они падают, выкручиваются, хватаются за что попало. Это повышает риск травм.

Учебные схватки в партере. Один сверху контролирует, второй снизу. Задача нижнего подняться или выйти из-под контроля. Задача верхнего удержать позицию, выйти за спину. Короткие отрезки, четкая задача, остановка после решения.

Учебные схватки в стойке. Начинаем с касания коленей, затем добавляем захват руки, затем проход в ноги. Сначала без завершения, потом с завершением. На первых этапах схватка длится 20–30 секунд. Этого достаточно, чтобы ребенок сделал 1–2 действия, понял, получилось или нет, и восстановился.

Постепенно увеличиваем время. Когда дети уже уверенно работают в позициях, переходим к схваткам по 1 минуте. Затем — по 2 минуты. Но я всегда контролирую качество. Если схватка превращается в хаотичное толкание, я останавливаю, объясняю, даю более простую задачу.

Учебная схватка — это не соревнование. Это применение техники в условиях сопротивления. Я не оцениваю победу, я оцениваю, как ребенок выполнил задачу. Сделал ли он правильный вход, удержал ли позицию, освободился ли без паники. Результат не важен, важен процесс.

Такой подход — от позиции к короткой схватке, от короткой схватки к более длинной дает ребенку возможность привыкнуть к сопротивлению постепенно. Он не получает стресс от хаоса, он учится действовать осмысленно. И это именно то, что отличает учебную борьбу от ранней неконтролируемой «возни», которая часто приводит к травмам и потере интереса.

Глава 10. Дисциплина и поведение на ковре

Как формировать внимание, уважение к тренеру и тренировочный порядок

10.1. Дисциплина как основа безопасной тренировки

Дисциплина в детской группе — это не про «муштру». Это про безопасность. В зале одновременно находятся дети, ковер, инвентарь, штанги, блины, стены, скамейки. Если ребенок не слышит тренера, бегает без команды, выходит за пределы ковра, начинает играть с инвентарем или толкается вне задания — он создает риск для себя и для других.

Я всегда объясняю детям с первых занятий: зал — это не игровая площадка. Здесь есть правила. Нельзя начинать упражнение без команды. Нельзя бороться вне задания. Нельзя трогать инвентарь без разрешения. Нельзя уходить с ковра без команды. Эти правила повторяются постоянно, пока не становятся привычкой.

Важно не просто запрещать, а объяснять причину. Ребенок должен понимать: если тренер сказал «стоп» нужно остановиться сразу, потому что может быть опасно. Если тренер не разрешил подходить к штангам значит, там можно пораниться. Когда ребенок понимает смысл запрета, ему легче его принять.

В моей практике были случаи, когда дети получали повреждения не во время борцовских упражнений, а именно в хаотичной беготне, когда они «просто играли» без контроля. Ударились о стену, споткнулись о мат, налетели друг на

друга. Это не борьба, это отсутствие дисциплины. И это может стоить ребенку здоровья.

Поэтому порядок в зале — это не формальность. Это условие, при котором мы можем тренироваться без лишнего риска. Тренер должен быть последовательным: если правило введено, оно действует всегда. Дети быстро чувствуют, где можно нарушить, а где нельзя. Если сегодня разрешили бегать, а завтра запретили — они не поймут логику.

Дисциплина также включает уважение к залу: чистота, порядок с вещами, аккуратное отношение к инвентарю. Ребенок должен знать, где его обувь, форма, бутылка с водой. Это кажется мелочью, но на соревнованиях такие мелочи становятся важными. Спортсмен, который не может собрать свои вещи, не сможет собраться и на ковре.

Родители играют здесь ключевую роль. Если тренер говорит одно, а дома ребенок слышит «не слушай, он слишком строгий» — дисциплина не сложится. Я всегда прошу родителей: подтверждайте мои требования дома. Если я сказал, что на тренировке нельзя баловаться, родитель должен это поддержать. Тогда ребенок видит единую линию и принимает правила быстрее.

10.2. Команды управления группой и бытовой порядок в зале

В работе с детьми я использую четкие, постоянные команды. Ребенок должен знать: если тренер сказал «Стоп» — все останавливаются мгновенно. Без обсуждений, без «сейчас доделаю». Это особенно важно в борьбе, когда может возникнуть опасное положение. Секунда задержки может привести к травме.

У каждого тренера свои команды. Я не буду перечислять все варианты. Главное принцип: команда тренера обязательна к исполнению для всей группы. Если я управляю группой, каждый ребенок должен слышать, реагировать и подчиняться общему порядку.

Команды помогают держать тренировку под контролем: начать упражнение, остановить, сменить пары, вернуть детей в строй, предупредить опасную ситуацию. Если дети не привыкли слушать команды, тренировка превращается в хаос. Дети начинают делать что хотят, тренер теряет контроль, растет риск травм.

Бытовой порядок формируется с первого дня:

В зал нельзя опаздывать без уважительной причины.

- На тренировку приходить с чистой формой и сменной обувью.
- На ковер заходить только в чистой обуви (борцовках или носках).
- Выходить с ковра только по разрешению тренера.

- Соблюдать чистоту: не заносить грязь, не бросать вещи, не пить на ковре.

Это не мелочи. Ковер — место, где дети падают, касаются лицом, руками, телом. Грязь — это не только неэстетично, это риск кожных инфекций. Поэтому я строго слежу за чистотой и объясняю детям, почему это важно.

Ребенок также учится следить за своими вещами. Где форма, где обувь, где бутылка с водой. На соревнованиях он должен уметь собраться сам, ничего не потерять. Эта привычка формируется на тренировках, в бытовых мелочах.

Порядок должен быть постоянным. Если правило введено — оно действует на каждой тренировке. Дети быстро понимают, где тренер требует серьезно, а где можно «проскочить». Поэтому последовательность тренера основа дисциплины.

10.3. Поведение на ковре и уважение к сопернику

С раннего возраста я объясняю детям: борьба — это не драка. Это спортивное противостояние. На ковре ты можешь бороться жестко, стараться победить, не уступать. Но когда схватка закончилась, ты должен пожать руку партнеру и уважительно к нему относиться.

Я часто говорю детям: «Самые сильные соперники часто становятся хорошими друзьями. Потому что именно они заставляют тебя расти». Если партнер плохо сопротивляется, быстро сдается, ты не развиваешься. Если он борется до конца, защищается, атакует — он помогает тебе становиться лучше. Поэтому после хорошей схватки нужно не злиться, а поблагодарить.

Ребенок должен понимать: победа не дает права унижать другого, смеяться, показывать превосходство. Проигрыш не повод для обиды, злости, слез или грубости. Настоящий борец принимает и победу, и поражение достойно.

Это формирует культуру. Когда ребенок выиграл, он не зазнается. Когда проиграл не опускает руки. Он просто продолжает работать. Именно так воспитывается характер.

Поведение ребенка на ковре — это отражение работы тренера, родителей и всей команды. Когда спортсмен уважает соперника, не ругается, не спорит после поражения, на него приятно смотреть. Такой ребенок вызывает уважение независимо от результата.

Я всегда говорю родителям: поддерживайте эту линию дома. Если ребенок пришел расстроенный после поражения, не говорите «судья был не прав» или «ты лучше него, просто не повезло». Скажите: «Ты сделал выводы? Будем работать дальше». Это учит ребенка ответственности, а не поиску оправданий.

10.4. Партнер как часть тренировочного процесса

С первых занятий я объясняю: партнер на тренировке — не враг. Это человек, с которым ты учишься. Без партнера невозможно отработать захваты, проходы, защиту, партер. Он нужен тебе так же, как ты нужен ему.

Ребенок должен понимать: его задача — не причинить боль партнеру, не показать свою грубую силу, а выполнить задание правильно. Если я дал упражнение на захват или выход за спину, это не соревнование. Это отработка.

Партнеры меняются ролями. Сегодня ты атакуешь, завтра защищаешься. Сегодня у тебя получается лучше, завтра у него. Именно через такую работу дети понимают, что борьба — это совместный процесс, а не хаос.

Тренер учит детей чувствовать партнера. Если партнеру неудобно, больно, он потерял равновесие нужно остановиться. Это не слабость, это признак воспитанного спортсмена. Сильный борец — это контролируемый борец.

Особенно важно объяснять разницу между жесткой борьбой и грубостью:

Жесткая борьба	**Грубость**
Держать захват, сопротивляться, не сдаваться	Дергать без контроля, давить на шею, злиться
Выполнять задание до конца	Бить, толкать после команды
Уважать партнера	Смеяться над ошибками

10.5. Роль родителей в формировании дисциплины

Дисциплина ребенка в зале зависит не только от тренера. Родители — важнейшая часть этой системы. Если тренер объясняет правила, а дома ребенок слышит противоположное, дисциплину сформировать почти невозможно.

Я всегда прошу родителей:

- Заранее объяснять ребенку, что на тренировке нужно слушать тренера, выполнять задания, уважать партнеров.

- Не вмешиваться в тренировочный процесс — не делать замечаний тренеру при ребенке, не комментировать упражнения с места.
- Не подрывать авторитет тренера. Если у родителя есть вопросы — обсудить их отдельно, без ребенка.

Когда ребенок видит, что родитель доверяет тренеру, он сам начинает доверять. Когда родитель критикует тренера при ребенке — доверие разрушается.

Также родители помогают формировать бытовую дисциплину:

- Вовремя приводить на тренировку.
- Следить за формой и сменной обувью.
- Помогать ребенку собирать вещи, но постепенно передавать ему ответственность.

Отдельная тема — отношение к победам и поражениям. Если родитель давит только на результат, ребенок начинает бояться проигрыша, нервничать, терять интерес. Если родитель поддерживает труд, старание, дисциплину — ребенок развивается спокойнее и увереннее.

Я всегда говорю родителям: «Мы с вами одна команда. На ковре я отвечаю за технику и дисциплину. Дома вы закрепляете отношение к тренировкам». Когда требования совпадают, ребенок быстрее понимает границы, лучше соблюдает правила и серьезнее относится к занятиям.

Глава 11. Соревновательный этап в раннем возрасте

11.1. Зачем ребенку первые соревнования

Первые соревнования — это не про медали. Это про опыт. Ребенок впервые сталкивается с атмосферой, которую невозможно смоделировать в зале: другой ковер, другой зал, незнакомые соперники, судья, зрители, родители, ожидание, волнение.

На тренировке ребенок находится в привычной среде. Он знает, где лежат маты, где сидит тренер, кто его партнер. Все понятно и предсказуемо. На соревнованиях всё иначе. И задача первых стартов — не выиграть, а привыкнуть к этой среде, перестать бояться выхода на ковер, научиться справляться с волнением.

Я часто говорю детям: «Выход на ковер — это уже победа над собой». И это правда. Для маленького ребенка переступить через страх, услышать свисток судьи, оказаться напротив незнакомого соперника — это серьезный психологический шаг.

Кроме того, соревнования помогают ребенку понять связь между тренировкой и результатом. Многие дети в начале занятий не видят цели. Они приходят, выполняют упражнения, играют, но не понимают, зачем это всё. После первого старта у них часто включается осознание: «Я тренируюсь, чтобы быть готовым к борьбе с настоящим соперником». Это меняет отношение к тренировкам — ребенок становится внимательнее, серьезнее, начинает лучше слушать тренера.

Для тренера первые соревнования — это диагностика. Я смотрю, как ребенок ведет себя в нестандартной обстановке: слушает ли команды, справляется ли с волнением, не теряется ли перед соперником, может ли бороться до конца, как реагирует на победу и поражение. Результат схватки часто менее важен, чем эти поведенческие моменты.

11.2. Когда ребенок готов к первому старту

Готовность к соревнованиям не определяется возрастом или количеством тренировок. Это совокупность факторов, которые тренер должен оценивать индивидуально.

Ребенок должен слышать тренера и выполнять команды. На соревнованиях много шума, отвлекающих факторов, людей. Если ребенок не привык слушать тренера в зале, на турнире он будет действовать хаотично. Он должен понимать команды, останавливаться по указанию, возвращаться к тренеру, не спорить.

Ребенок не должен бояться партнера. Если на тренировке он боится контакта, закрывается, убегает, плачет при сопротивлении — к соревнованиям рано. Перед стартом ребенок должен спокойно работать с партнером, выдерживать контакт, воспринимать борьбу как спортивное противостояние, а не как угрозу.

Должна быть базовая техническая подготовка. Ребенок должен знать простые действия: элементарные захваты, выходы за спину, работу в партере, защитные движения. От него не требуется сложной техники, но он должен понимать, что делать в основных положениях.

Умение безопасно падать. Если ребенок не умеет группироваться, защищать голову, не выставляет прямые руки при падении — соревнования становятся травмоопасными. Это критический навык.

Чувство ковра. Ребенок должен чувствовать границы, не выбегать за край бесконтрольно, уметь остановиться или сгруппироваться при выходе за пределы зоны борьбы.

Физическая и психологическая готовность. Ребенок должен выдержать короткий темп схватки, не «сломаться» после первых секунд, не паниковать при усталости.

Я не подвожу всех детей к первому старту одинаково. Один готов через 6 месяцев, другому нужно 1,5 года. Это не вопрос способностей — это вопрос темпа развития. Если ребенок не готов, я не вывожу его. Лучше подождать и выйти позже, но уверенно, чем получить негативный опыт, который отобьет желание заниматься.

11.3. Как тренер должен готовить ребенка к соревнованиям

Подготовка к соревнованиям начинается не за неделю до старта. Она начинается с первых учебных схваток в зале.

Учебные схватки должны имитировать соревновательный порядок. Ребенок выходит на ковер, становится напротив партнера, жмет руку, ждет команды, начинает по сигналу, останавливается после команды. Это простые действия, но они создают привычку к порядку, который будет на турнире.

Имитация соревнований в зале. Один ребенок борется, другие наблюдают, поддерживают, ждут своей очереди. Тренер объясняет, как правильно выйти на ковер, как слушать судью, как пожать руку, как вернуться к тренеру после остановки. Для взрослого это мелочи, для ребенка — важный опыт.

Короткие раунды. Сначала позиционные схватки, затем свободные учебные схватки, затем схватки по времени. Ребенок привыкает к темпу, к тому, что борьба может остановиться и начаться снова, что можно проиграть действие, но продолжать бороться дальше.

Объяснение соревновательных моментов. Я заранее объясняю: будет судья, нужно слушать команды, схватка может остановиться и начаться снова, одна ошибка не означает конец схватки. Это помогает ребенку не теряться и не опускать руки после первого неудачного эпизода.

Командная поддержка. Когда дети в зале болеют друг за друга, подсказывают, переживают ребенок чувствует себя частью команды. Это помогает легче переносить волнение.

Каждый ребенок приходит к соревнованиям в своем темпе. Тренер должен видеть это и не давить. Давление только усиливает страх. Задача — спокойно и последовательно подводить ребенка к старту, чтобы первый выход на ковер стал естественным продолжением тренировки, а не стрессом

11.4. Роль родителей перед стартом, во время соревнований и после них

Родители — ключевой фактор первого соревновательного опыта. Часто именно от их поведения зависит, станет ли старт полезным или травмирующим.

Перед стартом. Недопустимые фразы: «Только первое место», «Не проиграй», «Мы зря приехали?». Это создает страх, зажимает ребенка, мешает ему показать даже то, что он умеет. Правильные фразы: «Борись смело», «Слушай тренера», «Старайся до конца», «Мы поддерживаем тебя». Ребенок должен чувствовать, что от него ждут старания, а не обязательной победы.

Во время соревнований. Родители не должны кричать с трибуны, спорить с тренером, давать противоречивые команды. Ребенок должен слышать прежде всего тренера. Если одновременно кричат несколько голосов, ребенок теряется.

После соревнований. Независимо от результата, нельзя унижать ребенка, оскорблять, высмеивать ошибки, сравнивать с другими. Если проиграл — поддержать, помочь принять результат, сделать выводы и продолжить тренироваться. Если выиграл — похвалить за старание, но не формировать ощущение, что каждая маленькая победа делает его великим.

Материальное поощрение. Победа не должна превращаться только в подарок. Если ребенок привыкает, что после каждого выигрыша ему покупают игрушку, он теряет правильное понимание спорта. Лучше подчеркнуть ценность самого достижения.

Я всегда разговариваю с родителями перед первыми стартами. Объясняю эти моменты. Не каждый родитель понимает, насколько сильно его слова влияют на маленького спортсмена. Моя задача помочь им настроиться правильно.

11.5. Победа и поражение как часть воспитания спортсмена

Победа и поражение в раннем возрасте не конечная оценка спортсмена. Это материал для роста.

Победа. Дает уверенность. Но она не должна делать ребенка высокомерным. Один выигранный турнир — это не вершина, это шаг. Я хвалю за старание, за выполнение заданий, но не создаю ощущения, что ребенок уже «звезда».

Поражение. Не должно ломать. Если ребенок проиграл, я помогаю ему принять результат. Объясняю: «Ты получил опыт. Теперь ты знаешь, над чем работать. Это не стыд, это информация».

Я всегда говорю детям: «Каждый выход на ковер — это шаг вперед. Даже если ты проиграл, ты переступил через свой страх, ты вышел бороться. Это уже победа над собой».

Разбор после соревнований. Обязательно анализирую схватки с ребенком. Что получилось, где ошибки, почему соперник смог провести действие, где потерял позицию. Спокойно, без унижения. Это помогает ребенку понять свои слабые места и начать работать над ними.

Ребенок должен уходить после соревнований с мыслью: «Я получил опыт и знаю, над чем работать». А не с мыслью: «Я плохой, потому что проиграл». Если он выиграл — с мыслью: «Я сделал шаг, но нужно продолжать развиваться». Именно такое отношение формирует устойчивого спортсмена.

11.6. Главная задача первых стартов

Первые старты — не итог работы. Это этап. Они нужны для опыта: научиться выходить на ковер, справляться с волнением, слушать тренера, уважать соперника, принимать победу и поражение.

Результат первого турнира не должен закрывать глаза ни на проблемы, ни на перспективы. Иногда ребенок проигрывает, но становится собраннее и серьезнее. Иногда выигрывает, но тренер видит ошибки, которые нужно исправлять.

Главная задача первых соревнований — не сделать ребенка «звездой» раньше времени, а помочь ему постепенно стать спортсменом. Если после старта ребенок сохранил желание тренироваться, понял ценность работы, получил опыт и стал внимательнее относиться к занятиям — значит, соревнования выполнили свою задачу.

Глава 12. Ошибки тренеров и родителей

Что может навредить развитию юного борца

12.1. Ошибки тренера: спешка, давление и неправильная нагрузка

Самая частая ошибка, которую я вижу в работе с детьми — это спешка. Тренер торопится дать технику, нагрузку, схватки, соревнования. Внешне это выглядит как серьезная работа. Но для маленького ребенка такая система часто становится вредной.

Ребенок — не уменьшенная копия взрослого спортсмена. Его мышцы, суставы, связки, координация, психика еще формируются. Даже если ребенок смелый и терпеливый, это не значит, что его тело готово к тяжелым нагрузкам, частым схваткам и жесткой подготовке.

Особенно опасно, когда тренер торопит ребенка к соревнованиям ради своих целей: популяризации клуба, личного имени, медалей, отчетности. В таком случае интересы ребенка отходят на второй план. Это неправильно. В детском возрасте развитие должно быть важнее результата.

Раннее давление вредит психологически. Если ребенка слишком рано выводят на соревнования, заставляют бороться через страх, требуют победы и критикуют за поражения, он теряет уверенность и желание заниматься. Первый негативный опыт иногда становится причиной того, что ребенок бросает борьбу.

Физическая сторона не менее опасна. Когда детям дают слишком большие нагрузки, частые спарринги, жесткие схватки — это приводит к травмам. В современной практике все чаще встречаются дети 8–10 лет с проблемами суставов, локтей, плеч, коленей. Раньше такие повреждения появлялись у подростков 15–16 лет. Сейчас из-за ранней спешки эта граница сместилась вниз.

Я всегда говорю: медаль в маленьком возрасте не стоит того, чтобы ребенок получил травму, потерял интерес или психологически перегорел. Настоящая работа тренера не быстро показать результат, а постепенно подготовить ребенка к долгому пути.

Еще одна ошибка ставить результат выше развития. Если тренер оценивает ребенка только по победам и поражениям, он перестает видеть главное: как ребенок двигается, как слушает команды, как развивается координация, как формируется техника, как он работает с партнером. В раннем возрасте эти показатели важнее медалей.

Нельзя превращать тренировку маленьких детей в жесткий отбор. Детская тренировка должна обучать, развивать, дисциплинировать и постепенно подводить к борьбе. Если тренер постоянно кричит, унижает, сравнивает, давит страхом или заставляет работать через боль — он ломает ребенка раньше, чем тот успевает раскрыться.

Неправильный подбор нагрузки тоже серьезная ошибка. Тренер должен учитывать возраст, вес, характер, уровень подготовки, физическое развитие и психологическое состояние каждого ребенка. Нельзя давать всем одинаковую нагрузку только потому, что они в одной группе.

Опасно давать спарринги раньше готовности. Если ребенок еще не умеет падать, группироваться, слышать команду, контролировать тело схватка превращается в хаос. Он не учится борьбе, а просто тянет, падает, выкручивается и рискует получить травму.

Тренер должен уметь удерживать интерес. Если занятия становятся только тяжелыми, жесткими и неприятными, ребенок быстро устает от борьбы. В раннем возрасте важно соединять дисциплину, игру, физическую подготовку, простые технические задания и постепенное усложнение.

Главная ошибка торопить процесс. Нельзя перескакивать через этапы: дисциплина, координация, акробатика, безопасность, работа с партнером, простые технические действия, учебные схватки, соревнования. Если тренер идет постепенно, ребенок растет здоровее, увереннее и дольше остается в спорте.

12.2. Ошибки родителей: ожидания, давление результата и вмешательство в процесс

Ошибки родителей могут навредить не меньше, чем ошибки тренера. Родитель приводит ребенка в спорт с хорошими намерениями: хочет, чтобы он стал сильнее, дисциплинированнее, увереннее. Но проблема начинается, когда ожидания родителей становятся сильнее реальной готовности ребенка.

Главная ошибка ждать быстрых результатов. Некоторые родители считают, что если ребенок начал заниматься борьбой, то уже через короткое время он должен побеждать, выигрывать турниры, становиться лучшим в группе. Из-за этого ребенок чувствует давление, тренировка перестает быть развитием и превращается в обязанность оправдывать ожидания.

Родители часто давят не только на ребенка, но и на тренера. Хотят быстрее увидеть соревнования, медали, победы. Иногда родитель подталкивает тренера: почему ребенок еще не выступает, почему его не выставляют на турнир, почему он не в сильной группе. Тренер должен сохранять профессиональную позицию и не прогибаться под давление, если это идет против интересов ребенка.

Грубая ошибка самостоятельное вмешательство родителей в соревновательный процесс. Тренер считает ребенка неготовым, а родитель сам записывает его на соревнования, везет на турниры, ищет дополнительные старты. Внешне это выглядит как поддержка, но ребенок может оказаться в ситуации, к которой не готов ни физически, ни психологически.

Еще одна ошибка чрезмерная дополнительная нагрузка. Родители отдают ребенка к нескольким тренерам, добавляют индивидуальные занятия, другие виды спорта, частые сборы и соревнования. Ребенок может начать быстрее развиваться и даже побеждать, но такая спешка имеет обратную сторону. Организм еще формируется, и слишком большая нагрузка приводит к травмам, переутомлению и проблемам со здоровьем.

Раннее форсирование результата не всегда помогает выйти на высокий уровень. Ребенок может выиграть много маленьких турниров, но получить перегрузку, потерять интерес, психологически устать или столкнуться с травмами. В дальнейшем такого спортсмена сложнее довести до серьезных результатов.

Родители должны понимать: медали в раннем возрасте — не главный показатель будущего спортсмена. Важно, как ребенок развивается: сохраняет ли интерес, правильно ли двигается, слушает ли тренера, становится ли дисциплинированнее, крепче, увереннее.

Часто родители начинают воспринимать победы ребенка как повод для личной гордости, хвастовства или подтверждения своих ожиданий. Иногда они неосознанно переносят на ребенка свои нереализованные мечты. Но спорт ребенка не должен становиться способом закрыть амбиции родителей.

Ребенок должен чувствовать поддержку, а не давление. Родитель может помогать, возить на тренировки, покупать форму, поддерживать на соревнованиях, радоваться успехам. Но он не должен заменять тренера, управлять тренировочным процессом, требовать быстрых побед или заставлять ребенка идти быстрее, чем он готов.

Правильная роль родителей — поддерживать долгий путь развития. Доверять тренеру, соблюдать единые требования, помогать ребенку быть дисциплинированным, но не ломать его через ожидания. Если тренер говорит, что ребенку рано выступать, что нагрузку нужно дозировать или что важнее сейчас техника и координация — родитель должен уметь услышать это.

Главная ошибка родителей — гнаться за ранними медалями вместо правильного развития. Настоящая поддержка — не ускорять процесс, а помочь ребенку пройти путь спокойно, последовательно и без давления. Тогда у юного борца остается здоровье, интерес к борьбе и шанс вырасти в зрелого спортсмена.

Глава 13. Примеры тренировок по возрастам

Практические планы занятий для детей раннего и младшего школьного возраста

13.1. Пример тренировки для детей 4–6 лет

Возраст: 4–6 лет
Количество тренировок: 2 раза в неделю
Продолжительность: 40–50 минут
Основной акцент: дисциплина, внимание, координация, акробатика, игровая разминка, привыкание к партнеру, простые борцовские элементы.

1. Построение и начало тренировки — 2–3 минуты
Обязательное построение с первых занятий. Ребенок привыкает к дисциплине, порядку, командам. Тренер приветствует, проверяет готовность, напоминает правила, объясняет задачу.

2. Активная или игровая разминка — 5–8 минут
Легкий бег по ковру с простыми упражнениями: движения руками, высокое поднимание колен, захлест голени, приставные шаги, ускорения по команде. Вместо обычной разминки — подвижная игра (футбол на ковре, передача мяча, выбивалы, догонялки). Главное — разогреть тело и собрать внимание.

3. Координационные упражнения с борцовской направленностью — 7–10 минут
Борцовский мост, прогибы, зашагивания, проходы, передвижения, имитация

«пятка-носок-колено», передвижения в стойке, задания на равновесие. Короткими подходами, с контролем тренера.

4. Акробатика и безопасные падения 8–10 минут
Группировка, перекаты, кувырки вперед, боковые перекаты, простые падения, упражнения на равновесие, передвижения на руках и ногах, ползание, прыжки. Постепенно, без страха. Если ребенок боится — вернуться к более простым элементам.

5. Силовые упражнения в игровой форме 5–7 минут
Только с собственным весом. Упор лежа, облегченные отжимания, прыжки, передвижения на четвереньках, «медвежья ходьба», «лягушка», короткие удержания корпуса. Коротко и посильно.

6. Привыкание к партнеру и простые борцовские элементы 8–10 минут
Удержание рук партнера, простые захваты за кисти, освобождение рук, легкое перетягивание, выход за спину в простой форме, борьба за положение без резких движений. Задача — не бояться контакта, выполнять задание в рамках правил.

7. Завершение тренировки 3–5 минут
Построение. Тренер подводит итог: что делали, что получилось, над чем работать. Небольшая доработка (несколько отжиманий, короткое упражнение). Благодарит детей.

13.2. Пример тренировки для детей 6–9 лет

Возраст: 6–9 лет
Количество тренировок: 3 раза в неделю
Продолжительность: около 1 часа 30 минут
Основной акцент: дисциплина, координация, акробатика, физическая подготовка, работа с партнером, первые технические действия.

1. Построение и объяснение задачи 3–5 минут

2. Активная или игровая разминка 10–15 минут
Бег с упражнениями: высокое поднимание колен, захлест, приставные шаги, скрестный бег, ускорения, старты из разных положений. Или игровая разминка с командами и правилами.

3. Координация и борцовские передвижения 10–15 минут Передвижения в стойке, зашагивания, имитация проходов, «пятка-носок-колено», упражнения на равновесие, повороты, задания на реакцию.

4. Акробатика и безопасные падения 10–15 минут
Группировка, кувырки, боковые перекаты, падения, перекаты через плечо,

мосты, прогибы, прыжковые элементы, акробатические связки. С контролем техники.

5. Силовая подготовка 15–20 минут
Распределение акцентов по дням:

- Понедельник — руки и плечевой пояс: упор лежа, отжимания, удержания, передвижения на руках, «медвежья ходьба», работа в парах.
- Вторник — ноги, прыжки, скорость: прыжки на двух и одной ноге, ускорения, эстафеты, старты из разных положений, упражнения на взрывное движение.
- Пятница — спина, тяга, хват: канат, имитация подтягиваний, висы, передвижения в висе, упражнения на спину и удержание корпуса.

6. Работа с партнером и первые технические действия 15–20 минут
Удержание рук, освобождение от захвата, борьба за кисти, выход за спину, простые действия в партере, имитация прохода в ноги с партнером, короткие позиционные задания.

7. Учебные задания или короткие позиционные схватки 10–15 минут Борьба из конкретных положений: один держит захват, второй освобождается; один выходит за спину, второй защищается; борьба из партера. Коротко, с четкой задачей.

8. Завершение тренировки -5 минут
Построение, итог, небольшая доработка.

13.3. Пример тренировки с акцентом на первые борцовские действия

Возраст: 7–10 лет (или подготовленная группа 6–9 лет)
Количество тренировок: 3 раза в неделю
Продолжительность: около 1 часа 30 минут
Основной акцент: первые борцовские действия, работа с партнером, элементы в стойке и партере.

1. Построение и объяснение задачи - 3–5 минут

2. Разминка 10–15 минут
Беговые упражнения, ускорения, скакалка, эстафеты, старты из разных положений, короткая подвижная игра (1 раз в неделю).

3. Координация, акробатика и силовая подготовка 20–30 минут Борцовские передвижения, зашагивания, имитация проходов, мосты, кувырки, падения, упражнения на руки, ноги, корпус, хват, прыжки, равновесие. Объем сокращается, чтобы оставить время на технику.

4. Техническая работа в стойке 20–25 минут
Проход в одну ногу, проход в две ноги, боковой проход, выход за спину,

перевод руки, атака после смещения, вход под руку. От простого к сложному: без сопротивления, с легким сопротивлением, в коротком позиционном задании.

5. Техническая работа в партере 15–20 минут
Две руки сбоку, переворот на лопатки, накаты, перекаты, «промокашка», крестный захват, удержание позиции, выход за спину из партера, защита из нижнего положения. Сначала без сопротивления, затем с легким сопротивлением.

6. Работа с сопротивлением и позиционные задания 10–15 минут
Один начинает из прохода, второй защищается; один выходит за спину, второй не дает контроль; один сверху в партере, второй пытается подняться.

7. Завершение тренировки - 5 минут

13.4. Пример тренировки перед соревнованиями

Возраст: подготовленная группа 9–10 лет (стаж от 2 лет) **Продолжительность:** 1 час 1 час 30 минут
Основной акцент: легкое повторение знакомых действий, уверенность, чувство ковра, спокойная подготовка к старту.

1. Построение и настрой 3–5 минут
Спокойно объяснить задачу: повторить знакомые действия, не торопиться, работать аккуратно. Без лишнего напряжения.

2. Легкая активная разминка 8–10 минут
Легкий бег, простые беговые упражнения, передвижения в стойке, короткие ускорения. Разогреть тело, не забрать силы.

3. Легкая акробатика и чувство ковра 8–10 минут
Группировка, перекаты, кувырки в небольшом объеме, безопасные падения, легкие прогибы. Напомнить движения, убрать скованность.

4. Повторение одного технического действия в стойке 10–15 минут Одно знакомое действие (проход в ногу, выход за спину, перевод руки). Спокойно, без жесткого сопротивления.

5. Повторение одного технического действия в партере 10–15 минут Одно знакомое действие (переворот, накат, удержание, защита). Спокойно, технически.

6. Короткая борьба из положения 8–10 минут
Борьба из 1–2 знакомых положений. Коротко, контролируемо. Как только позиция решена остановка.

7. Одна учебная схватка или имитация выхода на ковер 5–10 минут Для подготовленных одна короткая учебная схватка или имитация соревновательного выхода (рукопожатие, команда, начало, остановка). Для неподготовленных заменить коротким позиционным заданием.

8. Завершение и спокойный настрой 3–5 минут
Напомнить: слушать тренера, не бояться соперника, бороться спокойно, не паниковать после ошибки. Уйти уверенным, а не перегруженным.

Заключение. От игры к настоящей борьбе

Ранняя подготовка юного борца — это не набор отдельных упражнений. Это последовательный путь. Игра, дисциплина, координация, акробатика, работа с партнером, первые технические действия, соревнования всё связано между собой. Каждый этап готовит ребенка к следующему и постепенно формирует основу будущего спортсмена.

В начале ребенок приходит в зал не как готовый борец. Он учится понимать пространство ковра, слышать тренера, управлять телом, не бояться движения, падения и контакта. Игра, простые задания, бег, акробатика, работа в паре первые шаги к борьбе. Через эти простые формы ребенок начинает чувствовать свое тело, партнера и сам тренировочный процесс.

Главная ценность ранней подготовки правильно выстроенная последовательность. Если ребенок сначала получает двигательную базу, дисциплину, чувство ковра, уверенность в падениях и понимание контакта, дальнейшая техника ложится на прочный фундамент. Захваты, проходы, работа в партере, учебные схватки, первые соревнования становятся естественным продолжением, а не резким и опасным переходом.

В работе с детьми важно видеть не только будущий результат, но и сам процесс формирования. Маленький борец растет через повторение, ошибки, игры, победы, поражения, усталость, радость, страх и преодоление. Всё это — часть его развития. Тренер должен направлять процесс так, чтобы ребенок не потерял интерес, не сломался психологически и постепенно становился сильнее.

Настоящая методика строится не на спешке, а на понимании детского возраста. Ребенок должен развиваться в своем темпе, но внутри четкой системы. Где-то ему нужно больше игры, где-то больше акробатики, где-то больше дисциплины, где-то больше времени для привыкания к партнеру. Именно умение правильно выбрать момент перехода от одного этапа к другому отличает грамотную работу тренера.

Родители также часть этого пути. Их поддержка, спокойствие и доверие к процессу помогают ребенку двигаться вперед увереннее. Когда взрослые не превращают ранние соревнования в гонку за медалями, а помогают ребенку ценить труд, дисциплину и развитие, у юного спортсмена больше шансов сохранить любовь к борьбе на долгие годы.

В моей практике я много раз видел, как ребенок, который сначала просто бегал по ковру, путался в командах, боялся падать или не понимал, как работать с партнером, со временем начинал меняться. Он становился собраннее, увереннее, внимательнее. Начинал лучше чувствовать тело, спокойнее относиться к контакту, смелее выходить на учебные схватки и серьезнее воспринимать тренировку.

Именно в этом ценность ранней подготовки. Ребенок не просто заучивает отдельные приемы. Он постепенно входит в борцовскую среду, привыкает к труду, к порядку, к партнеру, к сопротивлению и к ответственности за свои действия на ковре. Если этот процесс построен правильно, борьба становится для него не случайным набором упражнений, а понятным и естественным путем развития.

Содержание

Об авторе

Введение

Глава 1. Современный ребенок и потеря естественной физической базы

Глава 2. Возрастные особенности детей дошкольного и младшего школьного возраста

Глава 3. Основные принципы ранней подготовки юного борца

Глава 4. Игра как основа методики

Глава 5. Координация, баланс и контроль тела
Фундамент движения для будущего борца

Глава 6. Акробатика и безопасные падения
Как научить ребенка не бояться ковра и собственного тела

Глава 7. Развитие силы, гибкости и выносливости без вреда для ребенка
Физическая подготовка с учетом возраста

Глава 8. Переход к первым борцовским действиям
Как научить ребенка не бояться захвата и начать осваивать простые элементы борьбы

Глава 9. Первые технические действия и учебные схватки
Как перейти от подводящих упражнений к элементарной борьбе

Глава 10. Дисциплина и поведение на ковре
Как формировать внимание, уважение к тренеру и тренировочный порядок

Глава 11. Соревновательный этап в раннем возрасте

Глава 12. Ошибки тренеров и родителей
Что может навредить развитию юного борца

Глава 13. Примеры тренировок по возрастам
Практические планы занятий для детей раннего и младшего школьного возраста

Заключение. От игры к настоящей борьбе

Петросян М.А.

Фундамент юного борца: методика ранней подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям борьбой: учебно-методическое пособие. — Караганда, 2026.

Рецензент:

Серембетова Л.С. — профессор, заведующая кафедрой физической культуры и спортивного менеджмента.

В учебно-методическом пособии представлена авторская методика ранней подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям борьбой. Особое внимание уделяется формированию дисциплины, координации, акробатики, безопасных падений, работе с партнёром, первым борцовским действиям, учебным схваткам и начальному соревновательному этапу.

Пособие предназначено для тренеров, специалистов детско-юношеского спорта, инструкторов спортивных секций и родителей.

© Мартун Ашотович Петросян, 2026
Все права защищены

Аннотация

В пособии представлена авторская методика ранней подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям борьбой. Особое внимание уделяется формированию дисциплины, координации, акробатики, безопасных падений, работе с партнером, первым борцовским действиям, учебным схваткам и начальному соревновательному этапу. Пособие предназначено для тренеров, специалистов детско-юношеского спорта, инструкторов спортивных секций и родителей.

Об авторе

Мартун Петросян — основатель, тренер, педагог, основатель борцовского клуба SALUS.
Автор методики ранней подготовки детей дошкольного и младшего школьного возраста к занятиям борьбой.